



Fundación Privada de Fieles Observatorio San Calixto

Plan familiar de emergencias ¡Mi familia está preparada!

Derechos de autor: R.Á. - N° 1-726/2022

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

NOMBRE:

FAMILIA:

DIRECCIÓN:

DISTRITO:

MUNICIPIO:

DEPARTAMENTO:



¿QUÉ ES UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS?

Es la organización de acciones y actividades que los miembros de una familia planean y realizan para prevenir una emergencia o un desastre. En un plan de emergencia, cada miembro de la familia debe tener asignado un rol ante una situación de emergencia.

¿CÓMO DEBO DISEÑAR MIS RUTAS DE EVACUACIÓN?

- ✓ Define los lugares más seguros de tu casa, aquellos donde podrían sobrevivir tú y tu familia en caso de un desastre.
- ✓ Márcalos en un croquis. En ese croquis, marca unas flechas de color verde para señalar las rutas a los lugares más seguros dentro de tu casa y sus salidas.
- ✓ Retira los objetos que puedan estorbar las salidas.
- ✓ Contabiliza el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares, escoge la que menor tiempo requiera.

1. Elabora un listado con las personas que componen tu grupo familiar, también puedes agregar persona de apoyo (vecinos, amigos).

Nombre y apellido	Edad	Teléfono	Grupo sanguíneo	Enfermedades y medicación	Horarios de trabajo	Otros

2. Elabora un directorio de contactos en caso de emergencia existente cerca de tu casa e incluir sus teléfonos y direcciones.

ORGANISMO DE RESPUESTA	TELÉFONOS	DIRECCION
Bomberos:		
Policía:		
Hospital:		
Ambulancia:		
Emergencia electricidad		
Emergencia agua		
Emergencia gas		

3. Identifica y evalúa las amenazas existentes dentro de la vivienda, revisando las recomendaciones del anexo 1 que te pueden ayudar a disminuir los accidentes en caso de emergencia.

AMENAZAS	SOLUCIONES
En el baño	
En la cocina	
Escaleras	
Living - comedor	
Dormitorios	
Patios	
Entorno	

4. Define lugares de protección, zonas de seguridad, punto de encuentro y vías de evacuación en caso de emergencia.

Elige un punto de encuentro seguro dentro de la casa para refugiarse

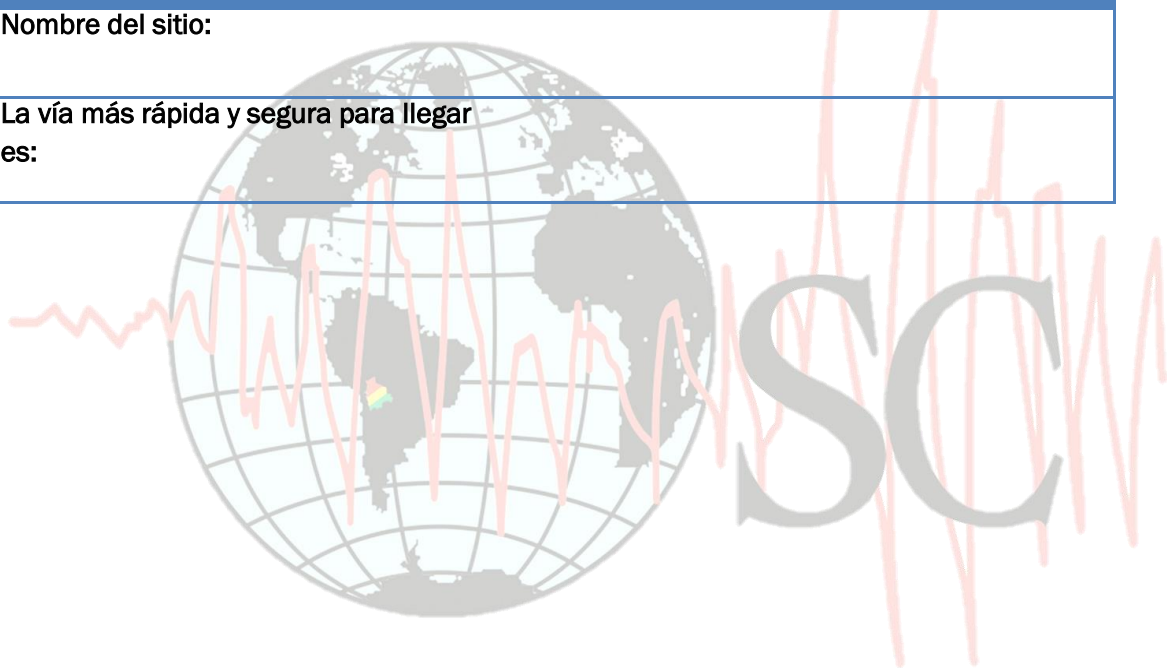
Nombre del sitio:

La vía más rápida y segura para llegar es:

Elige un punto de encuentro seguro para evacuar (plaza, parques cercanos)

Nombre del sitio:

La vía más rápida y segura para llegar es:



5. Elabora un mapa o croquis sencillo de tu casa o departamento, establece los lugares de ubicación de las señaléticas: zona segura en caso de emergencia, punto de encuentro, rutas de evacuación, etc.



PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

Tome en cuenta estas señales

- X** Lugares de peligro dentro de mi vivienda.
- S** Lugar seguro provisional (durante los primeros 5 min de evacuación)
- ➔** Rutas de evacuación.
- G** Balón de Gas.
- E** Electricidad
- +** Botiquín de primeros auxilios.
- ⬇** Ubicación del maletín básico para emergencias.

6. Define los roles/ tareas que se deben desarrollar durante una emergencia y establezcan en conjunto quién será responsable de realizarla.

Principales tareas en emergencia	Nombre de quién lo hará	Lugar de Trabajo o estudio
Cerrar las llaves de paso del agua, el gas y cortar la luz.		
Apoyar a personas en situación de discapacidad.		
Llevar la mochila de Emergencia.		
Llamar a los números de emergencia.		
Contacta a un familiar o vecino que pueda ayudar.		
Ocuparse de las mascotas.		

7. Prepara tu mochila de emergencia, marca (X) los elementos que ya están incluidos

- Botiquín de primeros auxilios y medicamentos necesarios.
- Artículos de higiene
- Alimentos no perecederos (latas de conserva, barras energéticas).
- Agua, considera dos litros por persona al día
- Linterna y pilas.
- Radio portátil con baterías adicionales.
- Mantas polares.
- Cargador portátil.
- Copia del Plan de emergencia.
- USB con documentos importantes escaneados (cédula de identidad, pasaporte, libreta de familia, escritura de propiedad o contrato de arriendo, entre otros).
- Copia de llaves de la casa.
- Otros elementos especiales, acordes a las características de la familia (por ejemplo, pañales en caso de bebés, toallas higiénicas, entre otros).



8. Recuerda y marca (X) si, ya hiciste las acciones de cada etapa:

ACTIVIDAD		SI	NO
Paso 1	Elabora un listado con todos los integrantes de tu familia y sus características,		
	Considera las necesidades específicas de cada integrante del grupo familiar		
Paso 2	Identifica las amenazas que podrían afectar la seguridad.		
	Prioriza y ejecuta las acciones para reducir los riesgos.		
Paso 3	Determina los lugares de protección, zonas seguras, lugares de peligro, vías de evacuación y punto de encuentro.		
	Asegurate que todos los integrantes de la familia conozcan el plan de emergencia.		
	Considerar vías de evacuación accesibles para todos los integrantes de la familia		
	Fija un lugar de encuentro en común.		
Paso 4	Realiza un mapa de tu vivienda.		
	Dibuja en el mapa los lugares de protección, las zonas de seguridad y vías de evacuación.		
	Utiliza distintos colores para identificar cada lugar, zona o ruta		
	Ubica en este mapa en un lugar accesible para todos.		
	Localiza las llaves de corte de agua, gas y el tablero de electricidad.		
Paso 5	Identifica tareas principales para realizar durante la emergencia.		
	Asigna tareas realistas, de acuerdo a las capacidades de cada persona.		
	Ten en cuenta a las personas en situación de discapacidad, tercera edad, niños, embarazadas, etc.		
Paso 6	Identifica a personas u organismos que puedan ayudar en caso de emergencia.		
	Mantén el listado de números de emergencia en un lugar visible y accesible por todo el grupo familiar		
	Revisa y actualizar regularmente el listado.		
Paso 7	Revisa la fecha de los medicamentos para las personas con enfermedades ya diagnosticadas como diabetes, hipertensión, etc.		
	Identifica las necesidades de niños, tercera edad y personas en situación de discapacidad.		
	Recuerda revisar periódicamente los elementos del Kit para verificar si están en buen estado		

ANEXO 1: RECOMENDACIONES PARA PREVENIR RIESGOS 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.

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, NO utilizar agua para apagar.
- ✓ Corta el gas y tapa inmediatamente el sartén o la olla
- ✓ No colgar paños ni guantes de goma sobre la cocina.
- ✓ No usar muebles como escaleras.

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 tuestos 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:

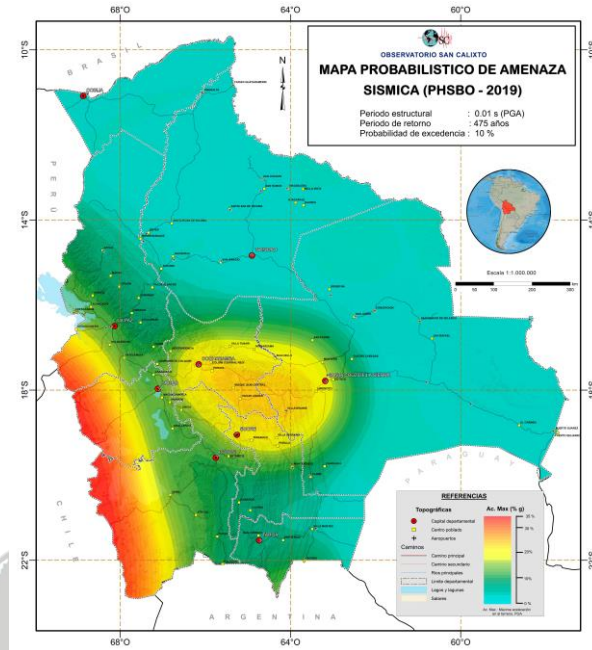
- ✓ Mantener despejado el dormitorio, libre de obstáculos en caso de evacuación.
- ✓ Evitar poner lámparas colgantes pesadas sobre la cama.
- ✓ Evitar instalar muebles pesados y en altura sobre la cabecera o a un costado de la cama.
- ✓ Mantener libreros con topes en cada bandeja para evitar el desplazamiento 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.

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

ANEXO 2: NUESTRA SITUACIÓN SÍSMICA



Según el Mapa Probabilístico de Amenaza Sísmica para Bolivia (R.A. N° 1-1211/2019) publicado por la Fundación Privada de Fieles Observatorio San Calixto (OSC, 2019), las zonas de mayor actividad sísmica corresponden a la parte central del territorio nacional (Cochabamba, Sucre y Santa Cruz) con aceleraciones máximas entre 12%g a 14%g y el occidente del territorio nacional alcanza aceleraciones de hasta 32%g. A diferencia de la región del Sub Andino y las planicies Chaco - Beniánas (Pando, Beni, Tarija) que presentan una baja actividad sísmica con aceleraciones máximas probables entre 6 % a 8 % de g.

a) ¿La amenaza sísmica es la misma para todo el país, Si/No por qué?

R.-

b) ¿Cuáles son los departamentos de Bolivia que tienen una alta amenaza sísmica?

R.-

c) ¿Cuáles son los departamentos de Bolivia que tienen una baja amenaza sísmica?

R.-