## Cartilla Guía Metodología Presencial



# PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Defensa Civil Colombiana

### DESCRIPCIÓN BREVE

Documento guía para la construcción de los Planes Familiares de Emergencia. Este documento debe ser manejado por los monitores, quienes utilizando esta herramienta, guiarán a cada una de las familias intervenidas, en la construcción de su Plan.

### Autor

Grupo de Prevención y Acción Integral.
Segunda Edición
Enero - 2022

## INTRODUCCIÓN:

La Defensa Civil Colombiana en cumplimiento de la tareas y responsabilidades asociadas a su misionalidad frente al tema de Gestión del Riesgo de Desastres y Protección Civil, implementa un programa nacional, cuyo propósito principal es de intervenir la vulnerabilidad social a través de la implementación sistemática de Planes Familiares de Emergencia en los hogares ubicados en zonas de riesgo.

Intervenir a través de la preparación individual y familiar la manera de actuar ante los riesgos, evitará que estas familias sean afectadas logrando que sean conscientes de las consecuencias y en referencia a esto, tomen las medidas necesarias para protegerse.

Este documento es una herramienta guía, de gran utilidad y provecho, ya que hace un acompañamiento a los funcionarios y voluntarios que implementaran el programa en las seccionales, tratando de que las familias seleccionadas identifiquen adecuadamente sus riesgos y construyan, de la mano de nuestro personal, un documento práctico que les permita ser conscientes de la situación y en consecuencia generar acciones de reducción y planificar las acciones que les permitan actuar apropiadamente en caso de presentarse una emergencia.

## METODOLOGÍA PRESENCIAL:

La metodología presencial implica que debe ser activa, participativa, demostrativa y explicativa. El facilitador o guía de la acción formativa debe ser un voluntario con formación en gestión del riesgo de desastres que conozca con claridad el propósito de este programa, por lo que debe haber participado en la inducción para la aplicación de esta metodología.

A través de la utilización de esta herramienta, acompañará el proceso de construcción del Plan familiar de Emergencias, transmitiendo los conceptos teóricos y asesorando el trabajo paso a paso, se debe buscar en todo momento la participación de todos los miembros de la familia y su implicación activa en las actividades propuestas y el desarrollo de una buena comunicación entre la familia y el facilitador.

Desde la primera reunión se debe plantear que el desarrollo de este plan, debe ser un ejercicio riguroso de autoconocimiento individual y familiar que llevará a emplear de una mejor manera las herramientas disponibles en el hogar, como también a identificar roles y responsabilidades que permitirán como resultado adicional, fomentar el apoyo y mejorar las relaciones al seno de cada familia, ya que todas las

actividades se deben desarrollar con la participación de todos para que sea una herramienta integradora, participativa y práctica.

Este programa requiere la realización de varias visitas, permitiendo que entre cada una de ellas haya espacio para la reflexión y el análisis, siendo la ultima la realización de un simulacro en el que se pone a prueba el plan.

Previa a la primera visita se debe haber seleccionado a las familias que deben tener una única condición para participar en el programa y es la de tener la voluntad de reunirse y desarrollar el trabajo y las sesiones propuestas. En esta visita, el facilitador hará su presentación, hablándoles un poco de su experiencia y compartiendo con ellos el objetivo general y el particular cada sesión.

La primera actividad entrando en materia, es el desarrollo de este sencillo test, que le permitirá descubrir a la familia que tan vulnerable es. Este resultado será la principal herramienta para justificar trabajar en la construcción de este plan, haciéndoles ver las cosas que pueden pasar y compartiendo con ellos experiencias propias o ajenas que sensibilicen sobre la importancia del mismo.

## TEST DE VULNERABILIDAD FAMILIAR

| N° | RESPONDA SI O NO SEGÚN SU APRECIACIÓN | SI | NO |
|---|---|---|---|
| 01 | ¿Tiene su vivienda elementos estructurales que puedan desprenderse y caer? | | X |
| 02 | ¿Existen en su vivienda muros, columnas o vigas que presenten agrietamientos o presencia de humedad? | | X |
| 03 | ¿Los pisos de su vivienda presentan hundimientos, grietas o fisuras? | | X |
| 04 | ¿El techo de su vivienda esta suelto, inestable, deformado o debilitado? | | X |
| 05 | ¿Sus canales y bajantes tiene soportes sueltos y están desprendidos? | X | |
| 06 | ¿Las conexiones eléctricas están expuestas o hay varias improvisadas? | X | |
| 07 | ¿El tanque de agua carece de amarres y fijación a la placa? | | X |
| 08 | ¿Hay muebles o elementos que puedan caer? | X | |
| 09 | Hay ventanas con vidrios, marquesinas o similares que puedan desprenderse y caer? | X | |
| 10 | ¿Hay escaleras sin barandas, o sin estabilidad o sin soportes? | X | |
| 11 | ¿Está en curso alguna reforma o modificación de su vivienda? | | X |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | ¿Se desarrolla alguna obra en los terrenos vecinos a su vivienda? | | X |
| 13 | ¿Carece su vivienda de elementos para atender una emergencia (botiquín, extintor, kit de emergencias)? | x | |
| 14 | ¿No todos los miembros de su familia conocen la ubicación de los registros de agua, gas y los interruptores de luz, ni saben cómo cerrarlos? | | X |
| 15 | ¿Desconocen los miembros de su familia los teléfonos de emergencia (Bomberos, Policía, Líneas de emergencia)? | X | |

**RESULTADO:** *Si ha respondido SI a cinco (5) o más preguntas, su hogar es vulnerable.*

A este test le pueden agregar o suprimir preguntas acordes a las condiciones estructurales, culturales de las comunidades y familias a intervenir. Posterior a esto, el facilitador les hablará y explicará algunos temas conceptuales como:

## ¿QUE ES UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS?

Es la organización de los miembros de una familia o de los habitantes de una vivienda, para identificar y reducir los riesgos que afectan negativamente a sus integrantes en su salud física y mental, a la comunidad o al medio ambiente. De la misma manera consiste en organizar los preparativos para enfrentar adecuadamente las situaciones de emergencia que se presenten en el hogar y su entorno.

Estos planes deben contemplar las generalidades del grupo familiar, una clara identificación de los riesgos, la implementación de las acciones individuales o colectivas para reducirlo o evitarlo y por ultimo unos preparativos mínimos para administrar la emergencia cuando se presente.

## ¿QUE ES AMENAZA Y QUE ES VULNERABILIDAD?

Amenaza es el peligro latente de que un evento físico de origen natural, que sea causado, o inducido por la acción humana de manera accidental, se presente con una severidad suficiente para causar daños o pérdidas en los bienes, la infraestructura, los medios de sustento, la prestación de servicios y los recursos ambientales.

Mientras que la Vulnerabilidad es la susceptibilidad o fragilidad física, económica, social, ambiental o institucional que tiene una comunidad, de ser afectada o de sufrir efectos adversos en caso de que un evento físico peligroso se presente. Corresponde a la predisposición de sufrir daños o perdidas de seres humanos y sus

medios de subsistencia, así como de los sistemas físicos, sociales, económicos y de apoyo.

## ¿CÓMO ELABORAR UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS?

La elaboración del Plan Familiar de Emergencias, debe ser una experiencia lúdica, que requiere la participación de toda la familia. De alguna manera construiremos un paso a paso teórico de cómo se puede elaborar este plan. Básicamente podemos hablar de las siguientes acciones:

1. **Concientizarse de la necesidad de construir el plan:** Este paso es el más importante no solo por ser el primero, la razón es que, si no existe la convicción frente a la necesidad de trabajar en este plan, los resultados no se van a dar. Suele ocurrir que, frente al tema de las amenazas y los riesgos, la primera respuesta de las personas sea la negación, decir *"..pero si aquí nunca ha pasado nada.."*, o delegarle a Dios la responsabilidad diciendo *".. eso si pasa algo Dios nos cuida, Dios proveerá..."*, o una tercera alternativa que es trivializar el riesgo *"nooo, pues eso aquí si se inunda, pero poquitooo…".* Esa va a ser la primera barrera cultural que hay que romper, para ello hay que llegar a la familia con la información de cuáles son los escenarios que pueden presentarse, estadísticas e información técnica que los haga conscientes de la necesidad de dedicarle tiempo y esfuerzo a la construcción de un plan. Los datos y experiencias históricas de eventos similares en ese mismo lugar o en la región, pueden ayudar mucho a entender lo que puede pasar y llevar esas situaciones a un escenario de causalidad y posibilidad.

2. **Mi Familia, mis particularidades, mi entorno:** Reunirse con la familia e identificar a sus integrantes, sus características individuales. Evaluar su entorno físico y comunitario y por último inspeccionar su vivienda, de esto se elabora un listado con las vulnerabilidades y amenazas priorizados. Esta tarea requiere una dinámica de comunicación, en la que el voluntario que asiste la construcción del plan, entienda la familia, identifique en ella sus aliados, identifique quienes aún están reticentes, debe generar un ambiente de confianza. Lo que se quiere hacer entender es que esto no se va a lograr "En frio", hay que conversar con ellos, conocerse y si es posible implementar una dinámica que nos coloque un ambiente de disposición y creatividad.

3. **Identificación de Rutas y Roles:** Identificar acciones de evacuación de la familia, asignando roles a cada uno, teniendo en cuenta los diferentes

escenarios que pueden presentarse. Todo esto partiendo de lo individual identificando cuales son las acciones que debería tener cada persona frente al riesgo, un ejemplo de esto es que en el momento de un sismo hay tres acciones básicas que debe desarrollar cada individuo, estas son *"Agacharse, Agarrarse y Protegerse*", y son individuales porque lo repentino de un sismo, impedirá que se desarrollen otras acciones diferentes. Luego deberán identificar las primeras acciones colectivas y de apoyo familiar para responder adecuadamente. También aquí se deben definir las áreas seguras, las rutas para evacuar de la vivienda y las de desplazamiento hasta el área segura.

4. **Intervención de los Riesgos:** Identificados riesgos que pueden reducirse, realizar en consecuencia las acciones físicas en la estructura de la vivienda y actitudinales en las conductas de los miembros de la familia. Hay muchos riesgos que pueden reducirse interviniendo la vulnerabilidad que la genera o reduciendo la exposición al riesgo, por lo anterior, deben una vez identificados los riesgos, determinar cuáles acciones están al alcance de la familia para reducir esa ecuación.

5. **Kit Familiar de Emergencias:** Acordar los elementos que debe llevar el Kit. Este ejercicio definirá los elementos que llevara el Kit familiar, teniendo en cuenta que se ajuste a las particularidades y necesidades de la familia, recordando que es un maletín pequeño y no un equipaje de viaje.

6. **Desarrollar el Ejercicio de Simulacro Familiar:** Entrenar este plan, así como una estrategia de juego en una competencia, debe ser entrenado y practicado. Este ejercicio de simulacro debe hacerse varias veces: cuando esta toda la familia, en un día laboral en la que no están todos, en la mañana, en la noche, es decir, en los diferentes momentos que pueden presentarse para tener adecuadamente definidos los cursos de acción para cada caso particular.

7. **Revisión y Ajuste del Plan:** Las familias son dinámicas y las realidades del entorno también, así que cada que lo amerite la situación, debe revisarse y actualizarse el plan.

## PASO UNO: LA FAMILIA

Aquí identificaremos la familia, detallando información útil y relevante, que puede hacer la diferencia al momento de materializarse un riesgo.

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DE LA FAMILIA** (Apellidos) | *Familia Martinez Garcia* |
| **DIRECCIÓN** | *Calle 33 # 67 - 38* |
| **BARRIO - COMUNA - LOCALIDAD** | *Barrio El Triunfo – Comuna 38* |
| **TELÉFONO FIJO** | *3-333333* |
| **CALIDAD DE LA VIVIENDA** (Arriendo – Propietario) | *Propietarios* |

A continuación, se realizará el listado de los integrantes de la familia.

| APELLIDOS Y NOMBRES | DOC. IDENTIDAD | EDAD | GRUPO SANGUÍNEO Y RH | PARENTESCO | EPS | ENFERMEDAD DISCAPACIDAD ALERGIAS | MEDICINAS / DOSIS | CELULAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Pedro Martinez López* | *0.000.000* | *45* | *O+* | *Jefe Familia* | *Sura* | *Ninguna* | *Ninguna* | *310211250* |
| *Maria Garcia Henao* | *0.000.000* | *43* | *A+* | *Esposa* | *Sura* | *Diabetes* | *Insulina* | *310255455* |
| *Pedrito Martinez Garcia* | *TI. 00000* | *9* | *A-* | *Hijo* | *Sura* | *Ninguna* | *Ninguna* | *3105789645* |
| *Ana Martinez Garcia* | *TI 00000* | *8* | *A-* | *Hija* | *Sura* | *Alérgica al Acetaminofén* | *Ninguna* | *Ninguno* |
| *Lola Gomez Martinez* | *0.000.000* | *72* | *B+* | *Madre* | *Sura* | *Parapléjica* | *Lozartán Oxigeno* | *Ninguno* |

***El parentesco va en relación a la cabeza de familia.***

De igual manera, se debe contemplar en el plan, la existencia y las acciones a tomar con las mascotas en situaciones de emergencia:

| ESPECIE | NOMBRE | RAZA | GENERO | EDAD | VACUNAS |
|---|---|---|---|---|---|
| *Perro* | *Pinina* | *Criollo* | *Hembra* | *5* | *Si* |
| *Gato* | *Michín* | *Persa* | *Macho* | *7* | *Si* |

## PASO DOS: LA VIVIENDA Y SU ENTORNO

Para continuar con el diseño de nuestro plan, y una vez identificada debidamente nuestra familia, sus integrantes y demás información relevante, se hace necesario hacer una inspección de los alrededores de la vivienda, identificando factores de riesgo, es decir las Amenazas y Vulnerabilidades que se hacen evidentes, escribiendo algunos datos y detalles que nos ayuden a tomar las medidas necesarias para mitigarlas.

Esta debe ser una mirada diferente, es decir, todos los dias estamos habituados a interactuar con nuestro entorno, esta vez lo vamos a hacer críticamente, detallando aquellas cosas que pueden generar situaciones de riesgo, pero que la cotidianidad nos ha llevado a desconocerlas o mejor aún a ni siquiera reconocerlas, a continuación, un formato que puede ayudar en esta búsqueda de información:

| DESCRIPCIÓN | UBICACIÓN | TIPO DE AMENAZA | VULNERABILIDAD | ACCIONES DE REDUCCIÓN FAMILIARES | RESPONSABLE | TERMINO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Basuras en el Caño de aguas lluvias.* | *Calle 56 # 36-28* | *Inundaciones* | *Viviendas. Alcantarillado.* | *Programar con la comunidad jornadas de limpieza.* | *Maria Garcia Henao* | *18 - FEB* |
| *Puente peatonal en mal estado* | *Calle 54 # 32 - 45* | *Caída. Colapso Estructural.* | *Trauma por caída. Caída de Material.* | *Denunciar a las Autoridades competentes.* | *Pedro Martinez López* | *20 FEB* |
| *Avenida principal con alto flujo vehículos* | *Carrera 33 # 58 - 20* | *Tránsito a Alta velocidad.* | *Los Niños que deben atravesarla.* | *Enseñar a niños uso de cebra y semáforo* | *.Maria Garcia Henao* | *15 FEB* |
| *Escombrera y tiradero de basuras.* | *Potrero aledaño al norte* | *Plagas. Contaminación.* | *Salud de la familia. Inseguridad.* | *Limpieza y Sensibilización Manejo de Residuos.* | *JAC.* | *30 MAR* |

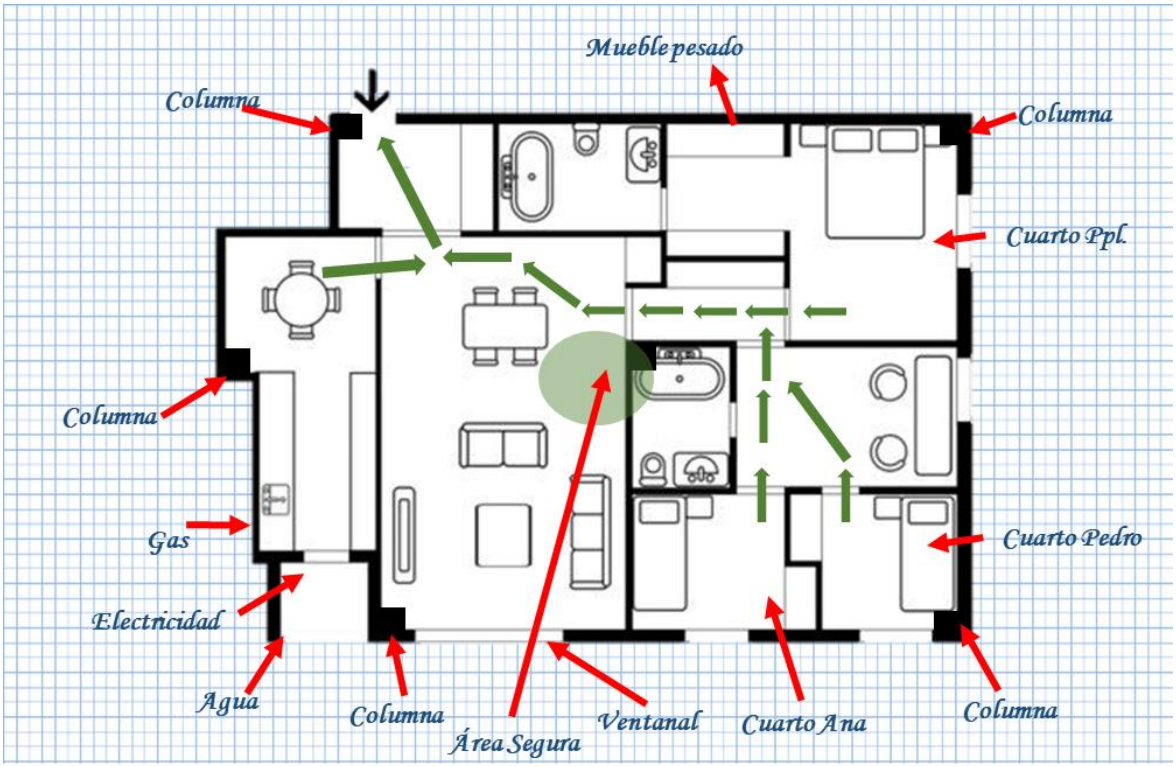
Así como relacionamos en el cuadro anterior los factores de riesgo circundantes a la vivienda, haremos lo mismo con los recursos disponibles en ese mismo perímetro, de manera que podamos tener aterrizado el panorama completo, se deben tener en cuenta instalaciones sanitarias, centros de atención médica, servicios de policía,

bomberos, parques, zonas abiertas, sitios seguros y similares. El siguiente cuadro le ayuda a guiar ese registro.

| RECURSO | UBICACIÓN | DISTANCIA | SERVICIO | DESCRIPCIÓN | TELÉFONO |
|---|---|---|---|---|---|
| *Estación de Bomberos* | *Calle 55 # 31 – 30* | *1 Km* | *Rescate* | *Estación Bomberos Voluntarios* | *3333333* |
| *CAI Policía* | *Esquina del Parque* | *700 Mt* | *Seguridad* | *Cuadrante 3 Teniente López* | *3333333* |
| *Centro de Salud* | *Calle 55 # 34 - 89* | *1,5 Km* | *Salud* | *1 Medico y 1 Odontólogo.* | *33333333* |

## PASO TRES: CONSTRUCCIÓN DEL PLAN

La construcción del plan no es la misma para todas las familias, cada una debe elaborarlo teniendo en cuenta la información que hasta ahora hemos recogido y las particularidades de cada uno de sus integrantes. Para poder darle una estructura lógica de orden y teniendo en cuenta que ya analizamos nuestro entorno, vamos a hacer un análisis de la vivienda.



En esta cuadricula dibujaremos el plano de la vivienda, ubicando las vigas, columnas, puertas, ventanas, escaleras y demás detalles arquitectónicos. Este plano corresponderá uno por cada planta de que conste la vivienda. Una vez terminado esto, entre todos los miembros de la familia se revisan cuáles podrían ser las áreas más seguras y cuáles no, esto para hacernos una idea de cómo estamos frente a este tema, en este paso es clave el acompañamiento y la experiencia del facilitador, de manera que les guie y les ayude en la identificación y generación de soluciones.

También debemos revisar la distribución de la vivienda, de manera que las personas con mayores dificultades para realizar una evacuación, estén ubicadas más cerca de las salidas, revisar la ubicación de muebles y estantería, cuáles de ellos deberían ser objeto de anclaje a las paredes, así como revisar la mejor manera de hacerlo. Es clave que en este mismo plano identifiquemos con claridad las salidas de emergencia, que pueden llegar a ser ventanales y otros dependiendo del tipo de vivienda y dependiendo del evento que acontezca.

De este análisis se deben generar algunas acciones de mejora, con las que se reubicarán estantes, habitaciones, se generarán anclajes de muebles, reubicación de materas, en general acciones que corrijan las vulnerabilidades detectadas. De igual manera esta revisión nos debe generar acciones como revisión de redes eléctricas, tomacorrientes en mal estado y demás que sean detectadas en la revisión detallada de la vivienda y de sus condiciones.

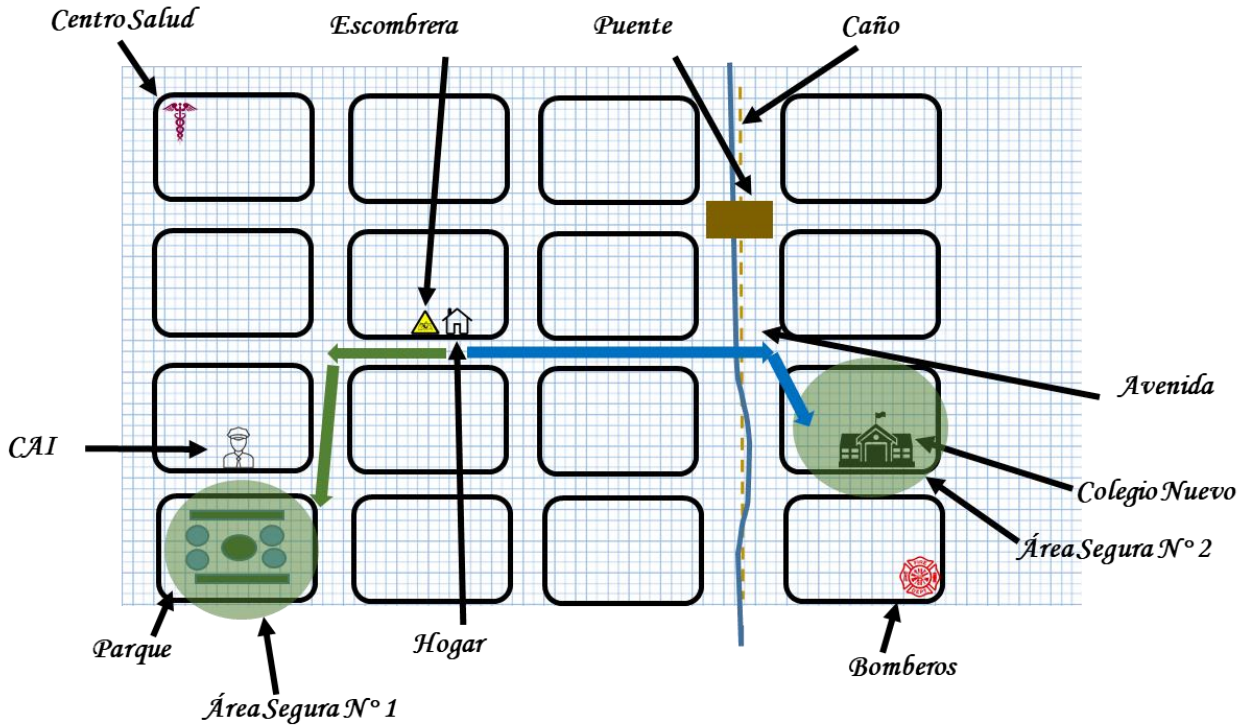
Teniendo lo anterior claro, desarrollamos el Plan de Accion Familiar, identificando que tipo de evento podría afectar a la familia (Inundación, Terremoto, Incendio…) y como se reaccionaria en cada uno de ellos, además de lo anterior que responsabilidad tendría cada miembro de la familia en cumplimiento del mismo, es importante que todos tengan alguna tarea, los niños y personas con dificultadas motoras deben tener unas acordes a su condición personal. El siguiente diagrama facilita el diseño de este plan.

| **PLAN DE ACCION POR:** | *Terremoto* | |
|---|---|---|
| **COORDINADOR:** | *Pedro Martínez López* | |
| **ACCIONES A DESARROLLAR** | | **RESPONSABLE** |
| **ANTES** | *Identificar sitios seguros dentro de la vivienda, como también las rutas de evacuación.* | *Pedro Martinez* |
| | *Revisar y actualizar trimestralmente el Kit de Emergencias.* | *Lola Gomez* |
| | *Repasar con la familia las técnicas para evacuación de heridos y RCP* | *Maria Garcia* |
| | *Hacer simulacros y ensayar el plan semestralmente* | *Pedro Martinez* |

| | | |
|---|---|---|
| | *Etc…* | |
| **DURANTE** | *Agacharse, Agarrarse y Protegerse* | *Todos* |
| | *Ayudar a Lola a evacuar la vivienda* | *Pedrito Martínez* |
| | *Identificar la ruta de evacuación de la vivienda y el recorrido hasta el Área de Reunión* | *Todos* |
| | *Sacar el Gato y al Perro* | *Ana Martinez* |
| | *Cerrar los registros de Agua, Luz y Gas* | *Pedro Martinez* |
| | *Etc….* | |
| **DESPUÉS** | *Revisar que estén todos en el Área de Reunión* | *Todos* |
| | *Seguir las indicaciones de las autoridades* | *Todos* |
| | *Prestar ayuda a otros que lo necesiten* | *Maria y Ana* |
| | *Decidir cuándo regresar a la vivienda* | *Pedro Martínez* |
| | *Etc….* | |

Habiendo desarrollado este plan de acción, que busca reducir vulnerabilidades e intervenir los peligros detectados en la vivienda, debemos entonces elaborar el Plan de Evacuación Familiar. Para este ya tenemos varios insumos, uno de ellos es el plano de la vivienda en el cual hemos identificado las rutas que establecemos para la evacuación, por lo que debemos completar esa ruta hasta el área de reunión o área segura, la cual debe estar lo más cerca posible de la vivienda, lo cual no implica que deban caminarse varias cuadras para llegar a ella. Para esto se debe tener el plano que incluya la ubicación de la vivienda, el área de reunión y las rutas disponibles para llegar. Este plano nos ayudara a determinar que pociones de rutas tenemos, que contingencias pueden ocurrir y así determinar varias alternativas según sea el evento al que nos enfrentemos.

En este plano de las rutas hacia las áreas de reunión o áreas seguras, además de graficar los riesgos y amenazas, deben graficarse los recursos disponibles si estos existen en ese recorrido o en cercanías, puestos de salud, hospitales, estaciones de bomberos, CAI, entre otros.




## PASO CUATRO: ORGANIZACIÓN DEL KIT DE EMERGENCIAS.

El kit de emergencia debe ser un maletín que este ubicado siempre a la mano, el cual contiene los elementos mínimos necesarios durante una emergencia, esto previendo que se deba evacuar y permanecer afuera de la vivienda, se debe procurar que el maletín sea impermeable. Su contenido debe ser revisado y remplazado periódicamente ya que algunos de sus elementos pueden vencerse.

Cada kit es tan diferente como cada familia, ya que existen en ocasiones necesidades particulares, las cuales deben ser tenidas en cuenta en la organización de este kit. Lo anterior no significa que deba incrementarse el volumen del kit ya que una de sus características es que sea liviano y lo menos voluminoso posible; a continuación, algunas recomendaciones para organizar este maletín.

| GRUPO DE ELEMENTOS | LISTADO PROPUESTO |
|---|---|
| **ELEMENTOS BÁSICOS** | • Copia cédulas, tarjetas de identidad o registros civiles.<br>• Copia carné de EPS<br>• Copia carné de vacunas.<br>• Copia de las escrituras de la casa.<br>• Fotos recientes de cada miembro de la familia. |

| | |
|---|---|
| | • Radio portátil con pilas<br>• Agua potable envasada<br>• Alimentos no perecederos<br>• Bolsas plásticas<br>• Lápiz y papel<br>• Muda de ropa, ropa interior<br>• Linterna con pilas<br>• Dinero (guardado en bolsa plástica)<br>• Copia de las llaves de la casa<br>• Encendedor o fósforos<br>• Jabón en barra o líquido<br>• Papel higiénico<br>• Mantas, cobijas Pañuelos desechables<br>• Navaja, abrelatas<br>• Pañales desechables<br>• Silbato o un objeto para enviar señales<br>*(*) Todos los documentos pueden tenerse en una USB* |
| **ELEMENTOS PRIMEROS AUXILIOS** | • Medicamentos con formulación médica<br>• Termómetro<br>• Tijeras, bajalenguas<br>• Agua destilada<br>• Esparadrapo o micropore y algodón<br>• Guantes de látex, tapabocas, monogafas<br>• Apósitos, vendas<br>• Gasas de diferentes tamaños.<br>• Sales de rehidratación oral<br>• Toallas húmedas.<br>• Toallas higiénicas |
| **OTROS OPCIONALES** | • Artículos de Protección Personal: Casco, botas, guantes<br>• Elementos y herramientas de rescate<br>• Ración de alimentos y medicinas para las mascotas<br>• Otros elementos que considere necesarios para su protección y bienestar.<br>• Plan Familiar de Emergencias<br>• Extintor |

## ¿COMO IMPLEMENTO EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS?

En este punto ya hemos elaborado el plan familiar de emergencias y todos los integrantes de la familia saben cómo actuar en caso de que ocurra una emergencia, ahora debemos practicarlo, ponerlo a prueba, esto permitirá que podamos revisar críticamente las acciones propuestas y generar algunos ajustes que requiera nuestro plan. Hasta acá, hemos hecho el trabajo de planearlo todo, y suele ocurrir que las cosas en el papel funcionan muy bien, pero cuando las ponemos en ejecución resultan imprevistos que deben ser incorporados a nuestro plan.

Entonces realizamos el simulacro, poniendo a prueba nuestro plan, es recomendable hacerlo varias veces, a diferentes horas del día, con las diferentes configuraciones que tiene nuestro hogar: cuando los adultos están trabajando, cuando los niños están en el colegio, en la noche y demás posibles escenarios, recordemos que los desastres no tienen horarios y pueden sorprendernos en cualquier momento y lugar.

Un tema muy importante es verificar si existe algún Plan Comunitario de Emergencia, si vive en un edificio revisar el Plan de Gestión del Riesgo de la copropiedad, ya que el plan familiar debe estar armonizado con estos otros.

Recuerde practicar este plan periódicamente, simulando las diferentes situaciones que pueden ocurrir en su logar de vivienda, actualizándolo cuando llega un nuevo integrante o por algún motivo cambia la configuración de su hogar.

**Formato Anexo N° 01**

*"TEST DE VULNERABILIDAD FAMILIAR"*

| ANEXO N° 01 "TEST DE VULNERABILIDAD FAMILIAR | | | |
|---|---|---|---|
| **N°** | **RESPONDA SI O NO SEGÚN SU APRECIACIÓN** | **SI** | **NO** |
| 01 | ¿Tiene su vivienda elementos estructurales que puedan desprenderse y caer? | | |
| 02 | ¿Existen en su vivienda muros, columnas o vigas que presenten agrietamientos o presencia de humedad? | | |
| 03 | ¿Los pisos de su vivienda presentan hundimientos, grietas o fisuras? | | |
| 04 | ¿El techo de su vivienda esta suelto, inestable, deformado o debilitado? | | |
| 05 | ¿Sus canales y bajantes tiene soportes sueltos y están desprendidos? | | |
| 06 | ¿Las conexiones eléctricas están expuestas o hay varias improvisadas? | | |
| 07 | ¿El tanque de agua carece de amarres y fijación a la placa? | | |
| 08 | ¿Hay muebles o elementos que puedan caer? | | |
| 09 | Hay ventanas con vidrios, marquesinas o similares que puedan desprenderse y caer? | | |
| 10 | ¿Hay escaleras sin barandas, o sin estabilidad o sin soportes? | | |
| 11 | ¿Está en curso alguna reforma o modificación de su vivienda? | | |
| 12 | ¿Se desarrolla alguna obra en los terrenos vecinos a su vivienda? | | |
| 13 | ¿Carece su vivienda de elementos para atender una emergencia (botiquín, extintor, kit de emergencias)? | | |
| 14 | ¿No todos los miembros de su familia conocen la ubicación de los registros de agua, gas y los interruptores de luz, ni saben cómo cerrarlos? | | |
| 15 | ¿Desconocen los miembros de su familia los teléfonos de emergencia (Bomberos, Policía, Líneas de emergencia)? | | |

***RESULTADO:*** *Si ha respondido SI a cinco (5) o más preguntas, su hogar es vulnerable*.

**Formato Anexo N° 02**

*"IDENTIFICACIÓN DE LA FAMILIA"*

| ANEXO N° 02 "IDENTIFICACIÓN DE LA FAMILIA" | |
|---|---|
| **SECCIONAL** | |
| **Familia Segura N°** | |
| **NOMBRE DE LA FAMILIA** (Apellidos) | |
| **DIRECCIÓN** | |
| **BARRIO - COMUNA - LOCALIDAD** | |
| **TELÉFONO FIJO** | |
| **CALIDAD DE LA VIVIENDA** (Arriendo – Propietario) | |

**GEORREFERENCIACIÓN:**

## Formato Anexo N° 03

*"INTEGRANTES DE LA FAMILIA"*

| ANEXO N° 03 "INTEGRANTES DE LA FAMILIA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APELLIDOS Y NOMBRES | DOC. IDENTIDAD | EDAD | GRUPO SANGUÍNEO Y RH | PARENTESCO | EPS | ENFERMEDAD DISCAPACIDAD ALERGIAS | MEDICINAS / DOSIS | CELULAR |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**Formato Anexo N° 04**

*"MASCOTAS O ANIMALES DE COMPAÑÍA"*

| ANEXO N° 04 "MASCOTAS O ANIMALES DE COMPAÑÍA" | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ESPECIE | NOMBRE | RAZA | GENERO | EDAD | VACUNAS |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Formato Anexo N° 05**

*"FACTORES DE RIESGO (AMENAZAS – VULNERABILIDADES)"*

| ANEXO N° 05 "FACTORES DE RIESGO (AMENAZAS –VULNERABILIDADES) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DESCRIPCIÓN | UBICACIÓN | TIPO DE AMENAZA | VULNERABILIDAD | ACCIONES DE REDUCCIÓN FAMILIARES | RESPONSABLE | TERMINO |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**Formato Anexo N° 06**

*"RECURSOS DISPONIBLES"*

| ANEXO N° 06 "RECURSOS DISPONIBLES" | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **RECURSO** | **UBICACIÓN** | **DISTANCIA** | **SERVICIO** | **DESCRIPCIÓN** | **TELÉFONO** |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## Formato Anexo N° 07

*"GRAFICO DE LA VIVIENDA"*



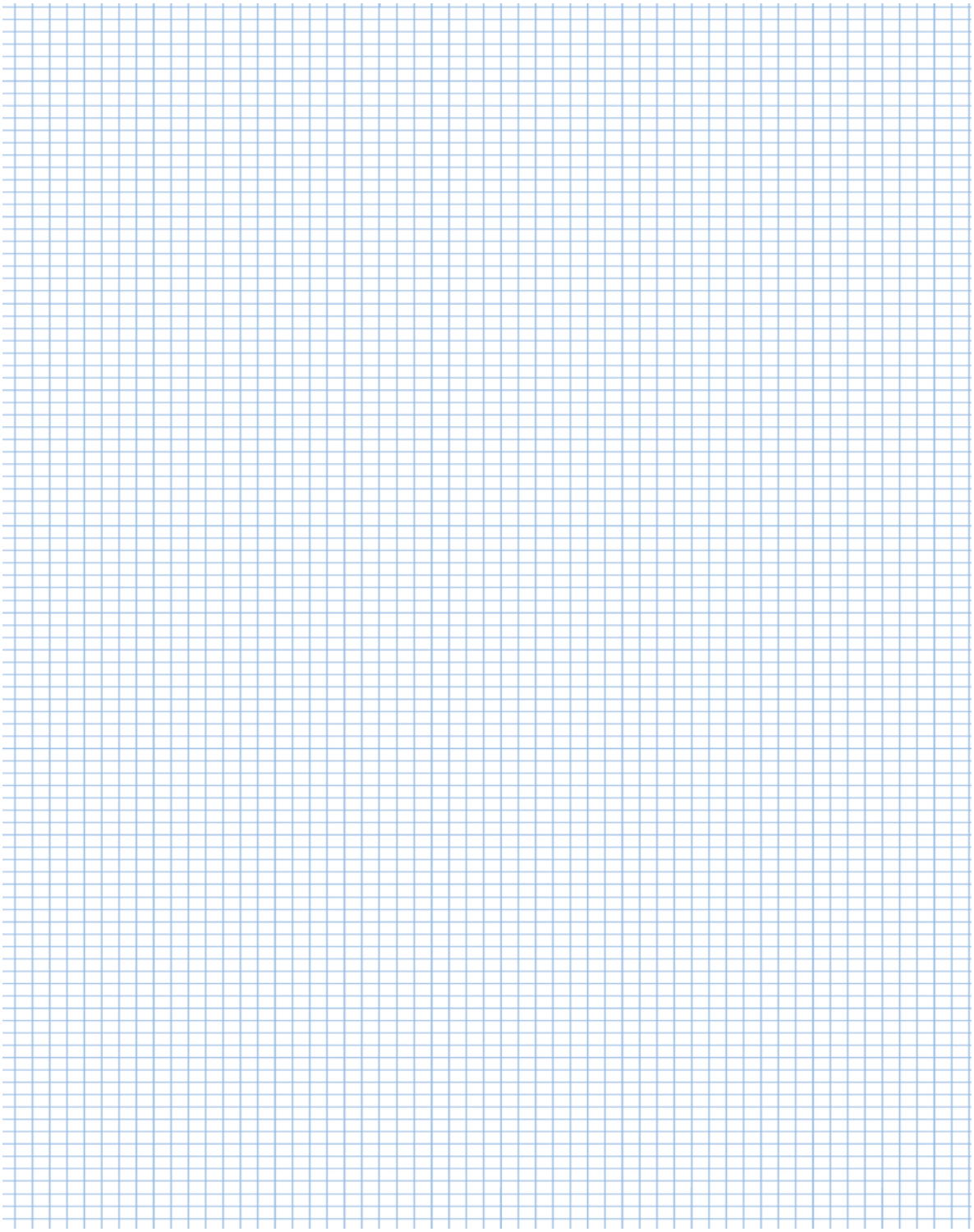
**Formato Anexo N° 08**

*"PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR"*

| ANEXO N° 08 "PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR" | | |
|---|---|---|
| **PLAN DE ACCION POR:** | | |
| **COORDINADOR:** | | |
| **ACCIONES A DESARROLLAR** | | **RESPONSABLE** |
| **ANTES** | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **DURANTE** | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **DESPUÉS** | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Formato Anexo N° 09**

"GRAFICO DEL ENTORNO"



**ANEXOS GUÍAS PARA EL MONITOR**

**ANEXO 1.** *"FACTORES DE RIESGO GENERAL"*

| Factores de riesgo generales | |
|---|---|
| Alrededor de la vivienda | 1. Disposición inadecuada de basuras, residuos sólidos y escombros que obstruyen el caudal de ríos, quebradas o redes de alcantarillado. |
| | 2. Falta de manejo de aguas lluvias y servidas; sumideros o alcantarillas taponadas. |
| | 3.Terreno inestable. |
| | 4. Construcciones deterioradas o que amenazan caer. |
| | 5. Elementos sueltos en fachadas (vidrios rotos, tejas, etc.). |
| | 6. Árboles que amenazan con caer; Postes que amenazan con caer. |
| | 7. Expendio de gas; Redes de gas expuestas. |
| | 8. Sustancias químicas peligrosas (solventes, ácidos, venenos); Industrias cercanas. |
| | 9. Alto tráfico vehicular. |
| | 10. Cercanía a entidades expuestas a atentados terroristas. |
| | 11. Pandillas, delincuencia. |
| | 12. Animales callejeros y plagas. |
| | 13. Obras de construcción nuevas sin medidas de seguridad. |
| | 14. Usos y/o actividades incompatibles en construcciones. |
| En la vivienda frente a sismos | 1. La construcción no cumple con medidas de sismorresistencia |
| | 2. Estructuras en madera, lámina y otros materiales que pueden caer |
| | 3. Muros con fisuras y/o grietas; muros con presencia de humedad. |
| | 4. Pisos con hundimiento, con presencia de fisuras y/o grietas |
| | 5. Tejas sueltas |
| | 6. Soporte de cubierta inestable (cerchas, vigas) |
| | 7. Canales y bajantes sin soportes. |
| | 8. Cables o conexiones eléctricas expuestas |
| | 9. Tanque de agua elevado sin asegurar |
| | 10. Muebles u objetos que puedan caer |
| | 11. Vidrios, ventanas o marquesinas sueltos o que pueden caer |
| | 12. Escaleras sin barandas; escaleras inestables, sin soportes |
| | 13. Cambio de uso de la vivienda |
| | 14. Obras de construcción inconclusas |
| | 15. Obras nuevas |
| En la vivienda frente a incendios | 1. Tuberías o mangueras de gas con escape. |
| | 2. Cables eléctricos expuestos, interruptores o rosetas dañadas. |
| | 3. Sobrecarga en tomacorrientes. |
| | 4. Fuentes de calor (bombillos, enchufes) cerca de cortinas o de otros materiales combustibles. |
| | 5. Almanacenamiento de combustibles líquidos (varsol, thiner, gasolina, ACPM, pinturas) y combustibles sólidos (papel, madera, otros). |
| | 6. Electrodomésticos defectuosos. |

| | |
|---|---|
| | 7. Uso de veladoras y pebeteros. |
| | 8. Materiales químicos peligrosos (pólvora, ácidos). |
| | 9. Deficiente ventilación natural. |
| | 10. Extintores vencidos o falta de extintores. |
| En la vivienda y en sus alrededores frente a inundaciones | 1. Tuberías de agua o mangueras con fugas. |
| | 2. Redes hidráulicas deficientes o insuficientes. |
| | 3. Vivienda construida cerca de cuerpos de agua. |
| | 4. Vivienda ubicada en un nivel más bajo que el río o la quebrada. |
| | 5. Falta de revisión y de mantenimiento frecuente de tejas, canales y canaletas. |
| | 6. Antecedentes de rebosamiento de aguas lluvias o servidas. |
| | 7. Obras de mitigación (como jarillones) descuidados por la comunidad. |
| | 8. Residuos sólidos vertidos en cuerpos de agua. |
| En la vivienda y en sus alrededores frente a deslizamientos | 1. Vivienda construida en zona de ladera con terreno inestable o en pendiente. |
| | 2. Vertimiento de aguas servidas en el terreno; falta de sistema de alcantarillado. |
| | 3. Deforestación en la zona y daño a la capa vegetal. |
| | 4. Excavaciones o explotación inadecuada de materiales minerales. |
| | 5. Vivienda en condiciones inseguras, construida sin medidas de sismorresistencia, o con inadecuada autoconstrucción. |
| | 6. Antecedentes de deslizamientos en la zona. |
| | 7. Evidencia de desprendimiento de material en época de lluvias (escorrentía). |
| | 8. Vías y trochas de acceso construidas inadecuadamente. |
| | 9. Cambio de uso del suelo o de la construcción. |

| Factores de riesgo: Aspectos de salud pública | |
|---|---|
| De saneamiento básico | 1. Batería sanitaria sin mantenimiento o en desuso, conectada al alcantarillado. |
| | 2. Presencia de olores, gases, humos, otros. |
| | 3. Recipientes para residuos sólidos sin bolsa y sin tapa. |
| | 4. Deficiencias en hábitos de orden, aseo general y desinfección. |
| | 5. Deficiencia en la frecuencia de recolección de basuras. |
| | 6. Inadecuada disposición de residuos sólidos en la vía pública. |
| | 7. Almacenamiento de agua sin mantenimiento periódico. |
| | 8. Focos de contaminación internos por residuos, aguas estancadas o mal almacenadas. |
| | 9. No se realiza control de vectores y plagas. |
| | 10. Tuberías, cañerías y desagües antiguos, sin mantenimiento o taponados. |
| | 11. Sifones sin rejilla; goteras, fugas y averías en llaves e inodoros. |
| | 12. Existen zonas verdes sin poda, expuestas a la intemperie. |
| | 13. Hacinamiento en habitaciones o áreas comunes. |
| | 14. Mascotas enfermas, sin vacuna antirrábica. |

| | |
|---|---|
| En el consumo de alimentos | 1. Deficientes condiciones de aseo en cocina, electrodomésticos, muebles, utensilios y enseres, que afectan el consumo de los alimentos. |
| | 2. Condiciones higiénico- sanitarias deficientes en pisos, paredes y techos. |
| | 3. Deficientes condiciones de ventilación. |
| | 4. Inadecuado almacenamiento de alimentos perecederos y no perecederos. |
| | 5. Ausencia de lavado de manos en la manipulación de alimentos, cuidado de bebés y uso del sanitario. |
| | 6. Recipientes para basuras sin bolsa y sin tapa. |
| | 7. Inadecuada preparación de alimentos y falta de verificación de fechas de vencimiento. |
| En el consumo de medicamen-tos | 1. Presencia de medicamentos sin verificación de fechas de vencimiento. |
| | 2. No se tienen en cuenta contraindicaciones ni advertencias de los medicamentos. |
| | 3. Mala disposición de medicamentos y otros elementos (agujas, jeringas, medicinas, cuchillas, apósitos, gasas entre otros). |
| | 4. Medicamentos al alcance de los niños. |
| **Fuente**: Secretaría Distrital de Salud – SDS | |

## **ANEXO 2. "***RECOMENDACIONES PARA LOS PLANES DE ACCION***"**

| Plan de acción: _____ Sismo: _____ | |
|---|---|
| Coordinador: | |
| Acciones en caso de emergencia: | |
| Antes | - Revisar si la construcción es sismo-resistente, el estado de muros y techos, y hacer los arreglos necesarios. |
| | - Fijar los objetos que se pueden caer o reubicarlos (cuadros, estantes, materas…), especialmen-te cerca de las camas. |
| | - Aprender a desconectar la electricidad, a cerrar los registros de gas y agua |
| | - Organizar el kit de emergencias. |
| | - Identificar lugares seguros en la vivienda para protegerse durante un sismo (como: esquinas interiores, junto a una columna o bajo una mesa resistente, lejos de fachadas, vidrios u objetos que puedan caer), y un punto de encuentro despejado para evacuar después del sismo. |
| Durante | - Conservar la calma y protegerse en los lugares previamente identificados como los más segu-ros en la vivienda, alejándose de los objetos que puedan caer. |
| Después | - Verificar si hay personas heridas. Evitar mover a los lesionados a menos que estén en riesgo de sufrir otras heridas. |
| | - Poner en marcha el Plan de Evacuación. Si no se pone en riesgo su integridad, desconectar la electricidad y cerrar los registros del agua y del gas, evaluar las condiciones de la edificación, sacar el kit de emergencias y salir cubriéndose la cabeza; dirigirse hacia el punto de encuentro cercano a la vivienda, esperando allí porque luego pueden venir las réplicas del sismo. |
| | - Llamar al número de emergencias si hay una persona atrapada o herida en el hogar o si se presenta una emergencia adicional (como un incendio o fuga de gas). |
| | - Seguir las recomendaciones de las autoridades y grupos de socorro. |
| Capacitación | Primeros auxilios, evacuación |
| Seguimiento y control: | Revisión periódica del kit de emergencias, del estado de la construcción, de las redes de servi-cios, de los muebles y objetos en la casa. |
| Recursos: | Elementos del kit de emergencias y plan familiar de emergencias |

| Plan de acción: _____ Incendio: _____ | |
|---|---|
| Coordinador: | |
| Acciones en caso de emergencia: | |
| Antes | - Revisar el estado de toma corrientes y electrodomésticos. |
| | - Mantener despejadas las rejillas de ventilación del gas; revisar los gasodomésticos y solicitar mantenimiento periódico. |
| | - Revisar que ventanas abiertas no apaguen la llama de la estufa. |
| | - Informarse sobre prevención de incendios. |
| | - Capacitar a los adultos en el manejo de extintores. |
| Durante | - Conservar la calma. |
| | - Si hay un conato de incendio y se tiene capacitación para su manejo, controlarlo con el extintor indicado, en caso contrario evacuar de inmediato y llamar al número de emergencias. |
| | - Si no se pone en riesgo su integridad, desconectar la electricidad y cerrar el registro del gas. |
| | - Poner en marcha el plan de evacuación, salir inmediatamente de la vivienda por la ruta más adecuada; si hay presencia de humo agachándose y protegiéndose las vías respiratorias con un trapo húmedo. |
| | - Dirigirse al punto de encuentro cercano a la vivienda, permaneciendo en dirección contraria al viento. |
| | - Si hay personas quemadas lavar la parte afectada con agua fría y limpia, no quitarle la ropa pegada ni aplicarle nada mientras recibe atención médica. |
| Después | - Esperar en el punto de encuentro siguiendo las recomendaciones de las autoridades y grupos de socorro. |
| | - Colaborar con las labores de limpieza y aseo de la vivienda. |
| | - Facilitar suficiente ventilación a la casa antes de que retornen los niños, adultos mayores y personas vulnerables. |
| Capacitación | Manejo de extintores, evacuación |
| Seguimiento y control | Revisión periódica del kit de emergencias, del estado de la construcción, de las redes eléctricas y de gas, de los electrodomésticos y gasodomésticos, y el almacenamiento de materiales combustibles. |
| Recursos | Elementos del kit de emergencias, y plan familiar de emergencias |

| Plan de acción: _____ Inundación: _____ | |
|---|---|
| Coordinador: | |
| Acciones en caso de emergencia: | |
| Antes | - Reciclar la basura en bolsas separadas y sacarla en los horarios de recolección de la zona. |
| | - No arrojar basuras ni escombros a la calle, al sistema de alcantarillado o a cuerpos de agua. |
| | - Estar atento a cambios en los niveles de los ríos, canales y quebradas. |
| | - Conocer el Plan de contingencia de la localidad o quebrada y el Sistema de Alerta Temprana SAT de la comunidad (articulado al Plan de contingencia). |
| Durante | - Conservar la calma. |
| | - Si no se pone en riesgo su integridad, desconectar la electricidad y cerrar los registros del gas y del agua. |

| | |
|---|---|
| | - Poner en marcha el plan de evacuación si sube el nivel de las aguas, si lo indica el SAT o cuando lo ordene la autoridad competente, evacuando hacia un lugar mas alto de la zona. |
| | - En caso de no poder salir durante la inundación, permanecer en las partes altas de la vivienda, evitando tocar el agua porque puede estar en contacto con corriente eléctrica o con agentes contaminantes. |
| | - Llamar al número de emergencias informando si se presenta una emergencia adicional o si hay personas heridas o atrapadas |
| Después | - Permanecer en el punto de encuentro y esperar allí mientras baja el nivel de las aguas, siguiendo las recomendaciones de las autoridades y grupos de socorro. |
| | - Colaborar con las labores de aseo y fumigación de la zona. |
| | - Facilitar suficiente ventilación a la casa antes de que retornen los niños, adultos mayores y personas vulnerables. |
| Capacitación | Primeros auxilios, evacuación. |
| Seguimiento y Control | Revisión periódica del estado de las redes de acueducto y alcantarillado, de tejas, canales y bajantes en la casa. |
| Recursos | Elementos del kit de emergencias y plan familiar de emergencias. |

## **ANEXO 3.** "*PRIMEROS AUXILIOS*"

| Tips primeros auxilios |
|---|
| Ante un evento que requiere la atención de primeros auxilios tenga presente los siguientes aspectos:<br><br>• Actúe si tiene la seguridad de lo que va a hacer. Si existen dudas es preferible no hacer nada porque es probable que el auxilio que preste no sea adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.<br>• Conserve la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez. Esto da confianza al lesionado y a sus acompañantes; además contribuye a la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar un primer auxilio.<br>• Aproxímese con precaución a la víctima.<br>• No se debe retirar del lado de la víctima. Si se encuentra solo, solicite la ayuda necesaria (elementos, transporte, etc.).<br>• Llame al Número Único de Seguridad y Emergencias 123 y comunique lo sucedido, dé su nombre, número de teléfono del que está llamando, indique claramente la ubicación del evento y rutas de acceso, cantidad de lesionados e informe su apoyo hasta que acuda la ayuda.<br>• Determine posibles peligros en el lugar del accidente y ubique a la víctima en un lugar seguro.<br>• Cuando realice la valoración general de la víctima, evite movimientos innecesarios.<br>• Comuníquese continuamente con la víctima, su familia o vecinos.<br>• Afloje las ropas del accidentado y compruebe si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.<br>• No trate de vestirlo.<br>• Si la víctima está consciente, pídale que mueva cada una de sus cuatro extremidades, para determinar sensibilidad y movimiento.<br>• Cubra al lesionado para mantenerle la temperatura corporal.<br>• Proporcione seguridad emocional y física.<br>• No obligue al lesionado a levantarse o moverse, especialmente si se sospecha fractura; antes es necesario inmovilizarlo.<br>• No administre medicamentos. |

| |
|---|
| • No dé líquidos por vía oral a personas con alteraciones de la conciencia.<br>• No dé licor en ningún caso.<br>• No haga comentarios sobre el estado de salud del lesionado, especialmente si éste se encuentra inconsciente. |
| **Fuente**: Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá - CRCSCB. |

## **ANEXO 4.** *"RECOMENDACIONES EN SALUD PUBLICA EN EMERGENCIA"*

| Recomendaciones en salud pública en caso de emergencia | |
|---|---|
| Recomendaciones generales | - En caso de intoxicación por alimentos, medicamentos o químicos, no se automedique; trate de identificar claramente qué elemento causó la emergencia y comuníquese inmediatamente con las autoridades de salud de su localidad o la más cercana. |
| | - Si presentan enfermedades transmisibles como hepatitis A, varicela, sarampión, rubéola, enfermedad respiratoria, enfermedad diarreica, entre otras, no se automedique: intensifique las medidas de higiene personal y desinfección de la vivienda, aísle a las personas enfermas y diríjase inmediatamente al centro de salud más cercano. |
| | - En caso de proliferación de plagas como roedores, zancudos, cucarachas, moscas, entre otros, bloquee las posibles vías de acceso de estas plagas, procure mantener en óptimas condiciones la desinfección de la vivienda, elimine focos de contaminación por basuras, aguas estancadas, colectores de agua lluvia, y solicite servicios especializados de control integral de plagas. Reporte estos incidentes a la autoridad sanitaria de la localidad. |
| | - Tenga presente que las personas más vulnerables son los niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas en condición de discapacidad. |
| Con medicamentos | Si tiene familiares con necesidades médicas específicas, tenga en cuenta:<br>- En caso de que deba irse de su hogar, mantenga siempre una bolsa con lo siguiente: lista de los medicamentos formulados con las indicaciones de consumo, y suministros médicos por lo menos para tres días.<br>- Informe oportunamente a los grupos de emergencia sus necesidades médicas |
| | Para eliminar los medicamentos vencidos, realice las siguientes actividades:<br>- Si el medicamento es sólido, como pastillas: tritúrelas y deposítelas en la bolsa de la basura. |
| | - Si el medicamento es líquido, como jarabes: adicione cloro y viértalo por el drenaje con abundante agua. |
| | - Las cajas de medicamentos rásguelas en cuatro partes teniendo en cuenta que se rompa el código de barras y la fecha de vencimiento y deposítelas en la bolsa de la basura. |
| | - Rompa el empaque metálico del medicamento con tijeras, dejándolo en pequeñas partes. |
| | - Si en la vivienda se generan residuos hospitalarios como agujas, deposítelos en un recipiente plástico de paredes rígidas, de tal forma que la aguja no traspase el recipiente. Rotúlelos para informar qué elementos está almacenando y manténgalos fuera del alcance de los niños. |
| Con alimentos | Unas buenas prácticas de manipulación de alimentos que se deben tener antes, durante y después de presentarse una emergencia o desastre, son:<br>- Antes de una emergencia, revise continuamente los alimentos que tenga en su hogar y en el kit de emergencias, en cuanto a: fechas de vencimiento y estado del empaque. |
| | - En caso de que algún miembro de la familia tenga una dieta especial, no olvide contemplar alimentos que cumplan con las condiciones especificadas para dicha dieta, y así garantizar a estas personas alimentos que no pongan en riesgo su salud. |
| | - Si tiene bebés que requieran fórmulas de leche, incluya la cantidad necesaria en el empaque original que tenga este tipo de alimento. |
| | - Si en su kit de emergencias tiene alimentos enlatados revise que las latas no estén oxidadas, abombadas, perforadas, abolladas, con hundimientos o golpeadas, ya que estas condiciones predisponen el alimento a pérdida de nutrientes y puede ser indicio de algún grado de descomposición. |

| | |
|---|---|
| | - Durante una situación de emergencia y con mayor incidencia después de ésta, los alimentos juegan un papel muy importante, ya que es una de las primeras necesidades que se deben atender en una comunidad afectada por un desastre natural. Por lo tanto se hace indispensable realizar los siguientes controles sobre los alimentos que van a ser consumidos: |
| | - Para la preparación de alimentos se debe contar con superficies y enseres limpios y desinfectados. Siempre lávese las manos con agua y jabón antes de preparar o comer alimentos; después de usar el inodoro, después de participar en actividades de limpieza de la vivienda y después de tocar artículos contaminados con aguas estancadas o de alcantarillado. |
| | - Bote a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de una tormenta o inundación. |
| | - Enjuague completamente las frutas y verduras con agua limpia antes de comerlas. |
| | - No consuma alimentos que no haya verificado previamente, en especial comida para bebés, cárnicos, agua que no esté embotellada. |
| | - Racionalice las porciones que haya mantenido en su kit de emergencias, de manera que puedan sostener al grupo familiar hasta recibir ayuda, ya que en un evento de gran magnitud esta puede tardar 72 horas o más. |
| Cuidados con los niños, en caso de enfermedad o emergencia | - Utilice tapabocas si así lo solicitan los grupos de atención de emergencias. Esto ayuda a detener la propagación de los gérmenes. |
| | - No permita que compartan la comida, platos, utensilios o tazas con otras personas. |
| | - Lávese las manos antes de preparar los teteros y antes de alimentar al bebé. |
| | - No permita que comparta toallas, cepillos de dientes, juguetes u otros artículos personales que otros podrían haber contaminado. |
| | - Lávele frecuentemente las manos con jabón y agua limpia. |
| | - No permita que jueguen con aguas estancadas o provenientes de inundaciones, ya que pueden ser fuente de infecciones. Lave los juguetes de los niños con agua limpia antes de permitirles jugar con ellos. |
| | - Reúna al niño con su familia y/o amigos, es esencial para aliviar su trauma. Es bueno mantenerlos distraídos y hacerles sentir que están contribuyendo a que todo vuelva a la normalidad. |
| | - Hable con sus hijos acerca de los desastres naturales, explíqueles por qué se presentan, cómo se desarrollan y enséñeles cómo protegerse y qué deben tener en cuenta cuando éstos se manifiesten. |
| Recomendaciones con las mascotas | - Las mascotas son parte importante de su familia, si no es seguro para su familia quedarse en la zona del desastre, tampoco es seguro para sus mascotas; por lo tanto es necesario que considere los siguientes aspectos: |
| | - Asegúrese de que sus mascotas lleven siempre las placas de identificación actualizadas, que incluya información como nombre de la mascota, y datos de contacto del dueño, como: nombre, dirección, teléfono y ciudad. |
| | - Asegúrese de que sus mascotas tengan todas las vacunas al día y tenga una copia disponible del carné de vacunación. |
| | - Si su mascota murió NO deje su cadáver expuesto a la intemperie, entiérrelo para evitar infecciones o problemas sanitarios. |
| | - Ponga en una bolsa impermeable los medicamentos de la mascota (para 8 días) con instrucciones como: horarios de medicinas y de alimentación, condiciones médicas y problemas de conducta. Además de contar con repelente de pulgas y garrapatas indicado para mascotas. |
| | - Cuente con fotos o documentos para ayudar a identificar sus mascotas perdidas y demostrar que son suyas. |
| | - Reporte a la entidad encargada de la atención de animales, la ubicación de animales abandonados o perdidos. |

| | |
|---|---|
| Recomendaciones después de una emergencia | - Una vez finalizada la emergencia cuando usted y su familia retornen a la vivienda, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar efectos negativos en la salud, que se pueden generar durante las actividades de limpieza de la vivienda: |
| | - En caso de haber sucedido un incendio, utilice tapabocas para evitar que las cenizas afecten su sistema respiratorio. |
| | - Mantenga a los niños, a las personas enfermas y a las mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa. |
| | - Abra todas las puertas y ventanas, y de ser posible use ventiladores para airear la vivienda. |
| | - Lave con agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza, o la ropa contaminada con aguas residuales o de la inundación. Esta ropa se debe lavar por separado de la ropa y lencería no contaminadas. |
| | - Después de un incendio o de una inundación, deshágase de los colchones y los muebles acolchados, ya que no se pueden limpiar de forma adecuada. |
| | - Para controlar el aumento en el número de mosquitos, vacíe toda el agua estancada que haya en recipientes abiertos al aire libre como macetas, neumáticos, platos para mascotas o cubetas. |
| **Fuente**: Secretaría Distrital de Salud - SDS. | |

## **ANEXO 5.** *"RECOMENDACIÓN PARA PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACITADOS"*

| Recomendaciones con discapacitados en caso de emergencia | |
|---|---|
| Los planes de emergencia deben contemplar procedimientos especiales para las personas en condición de discapacidad identificadas en el trabajo, instituciones educativas, barrio y en nuestro hogar, para coordinar las acciones que es necesario llevar a cabo en caso de emergencia. A continuación se halla una lista de acciones, útiles en el momento de auxiliar. | |
| Personas con limitación visual | Al ayudar a personas con limitaciones de visión (baja visión o ceguera), tenga presente:<br><br>• Hable natural y directamente al individuo y NO a través de terceros. No grite.<br>• No tenga miedo de usar palabras como "vea", "mire", o "ciego". Es adecuado hablar en forma descriptiva, por ejemplo, mire: en frente suyo hay un obstáculo, siga por la derecha.<br>• Ofrezca ayuda pero deje que la persona explique la ayuda que necesita.<br>• Describa por adelantado la acción que se va a tomar.<br>• Deje que la persona agarre ligeramente su brazo u hombro para guiarse. Él/ella tal vez escoja caminar un poco atrás de quien lo guía para evaluar las reacciones de su cuerpo ante obstáculos; asegúrese de mencionarle la proximidad de escaleras, puertas, pasillos estrechos, rampas, etc.<br>• Al guiar a la persona a sentarse, ponga la mano de ésta en el respaldo de la silla.<br>• Al guiar a varias personas con problemas de visión al mismo tiempo, pida que se cojan de la mano.<br>• Debe asegurarse de que después de salir del edificio, las personas con problemas de visión no sean abandonadas sino que se lleven a un lugar seguro, donde un(os) compañero(s) debe quedarse con ellos hasta terminar la emergencia. |

| | |
|---|---|
| | • Para las personas con limitación visual que utilizan perro guía, planee evacuar el perro junto con el dueño. Cuando el perro lleva puesto su arnés, está de guardia; si usted no quiere que el perro guíe a su dueño, haga que el dueño quite el arnés del perro. En caso de que usted deba ocuparse del perro al ayudar al individuo, se recomienda agarrar la correa y no el arnés del perro.<br>• Es aconsejable que las rutas de evacuación estén demarcadas con una textura ubicada en el suelo que permita orientar en dirección a las salidas de emergencia, complementada con una señalización en escritura Braille ubicada en los muros. |
| Personas con limitación auditiva | Al ayudar a personas con dificultades de audición, tenga en cuenta las siguientes acciones:<br>• Prenda y apague el interruptor de las luces para llamar la atención de la persona.<br>• Establezca contacto visual con la persona, aún si está presente un intérprete.<br>• Oriéntese hacia la luz, no se cubra la cara y no se voltee<br>• Use expresiones y gestos con las manos, como claves visuales.<br>• Para comunicar expresiones básicas como "peligro", "tranquilo", "calmado", "urgente – salir", es pertinente que quienes estén cerca de estas personas, aprendan dichas expresiones en lenguaje colombiano de señas, para lograr una comunicación efectiva.<br>• Verifique si a usted le han entendido y repita, si es necesario.<br>• No permita que otros interrumpan o bromeen al comunicar la información sobre emergencias.<br>• Sea paciente, la persona tal vez tenga dificultad en entender la urgencia de su mensaje.<br>• Proporcione a la persona una linterna para señalar su posición en el evento en que se aparte del grupo, del equipo de rescate o del compañero.<br>• Los brigadistas pueden contar con una libreta con mensajes prediseñados que orienten las acciones para seguir durante la emergencia. |
| Personas con limitación intelectual o cognitiva | Las personas con limitaciones cognitivas pueden mostrar dificultad en reconocer o responder ante una emergencia, si no están adecuadamente motivadas. Tal vez tengan también dificultad en responder a instrucciones que involucren más de un número pequeño de acciones sencillas. Su percepción visual de señales o instrucciones por escrito, puede confundirse.<br><br>Algunas sugerencias para ayudarlas incluyen:<br>• Acompañarlos, dado que su sentido de orientación puede ser limitado.<br>• Las instrucciones o información deben dividirse en pasos sencillos, sea paciente.<br>• Se deben usar señales y/o símbolos para comunicarse con ellos.<br>• El individuo debe tratarse como un adulto que por casualidad tiene una discapacidad cognitiva o de aprender. No le hable en tono condescendiente y no le trate como a un niño.<br>• Establezca estrategias dentro de los planes de emergencia previamente, para ayudar durante la emergencia a las personas en condición de discapacidad. |
| Personas con limitaciones de movimiento o con movilidad reducida | • Si la persona con movilidad reducida usa una muleta o bastón, tal vez pueda utilizar escaleras independientemente. Una mano se usa para agarrar el pasamanos y la otra para la muleta o bastón. En este caso, es mejor NO interferir con el movimiento de esa persona. Tal vez se pueda ayudar al ofrecerse para cargar la otra muleta. Así mismo, si la escalera está llena de gente, usted puede servir como barrera.<br>• Las personas en sillas de ruedas están capacitadas en técnicas especiales para pasarse de una silla a otra. Según la fuerza de la parte superior de su cuerpo, tal vez sean capaces de hacer gran parte del trabajo por sí solos. Al ayudar a la persona en silla de ruedas, evite aplicar presión en las extremidades y el pecho. Tal presión puede provocar espasmos, dolor y hasta respiración restringida. |

| | |
|---|---|
| | • Tenga cuidado especial en el momento de cargar a alguien en los hombros, ya que puede ser peligroso para las personas. Consulte las técnicas sugeridas para el traslado ágil de personas con algún tipo de limitación, algunas técnicas no se recomiendan para aquellos individuos que presentan alteraciones neurológicas y/o que cuenten con apoyos ortopédicos (corsé, tutores externos, aparatos largos entre otros), así mismo ésta sugerencia aplica para quienes presentan adicionalmente trastornos de tipo respiratorio o cardiaco.<br>• En caso de tener que cargar a la persona, tenga en cuenta utilizar un método eficaz y seguro. Por ejemplo: levantamiento en cuna, cuando la persona que hay que cargar tiene poca o nada de fuerza en los brazos (es más seguro si la persona que se carga pesa menos que el cargador). Otra técnica es la de dos personas que cargan en forma de columpio o silla, es decir: los que van a cargar se sitúan a lados opuestos del individuo, cada persona agarra un brazo del individuo y lo pone sobre los hombros; se agarra el antebrazo del compañero atrás del individuo en la región de la espalda inferior; y se agarra la muñeca de la otra mano del compañero por debajo de las rodillas del individuo. Ahora los dos compañeros deben inclinarse cerca de la persona y al contar hasta tres, levantarla.<br>• Para ayudar a bajar una silla de ruedas por una escalera, párese atrás de la silla de ruedas y agarre las empuñaduras de los brazos de la silla; incline la silla hacia atrás hasta el punto de equilibrio; baje hacia adelante manteniéndose un escalón arriba de la silla; mantenga el centro de gravedad y deje bajar gradualmente las ruedas traseras al próximo escalón, asegurándose de mantener la silla inclinada hacía atrás.<br>• Si es posible, haga que otra persona le ayude agarrando el armazón de la silla y empujando desde la parte frontal. No levante la silla, ya que esto transfiere más peso al individuo atrás. |
| **Fuente:**<br>-Departamento de seguros de Texas, Guía de Recursos sobre Procedimientos de Emergencia para Empleados Discapacitados en las Oficinas, provisto por la División de Compensación para Trabajadores, 2001.<br>- Secretaría Distrital de Salud – SDS, Grupo de Discapacidad | |

## RECOMENDACIONES FINALES:

1. La implementación de este plan, requiere que se hagan al menos tres visitas a la familia: la primera de motivación y sensibilización; la segunda estructuración del plan y la tercera el simulacro y el ajuste del plan. Estas visitas deben ser flexibles, en horarios que faciliten la participación de todos los miembros de las familias, tras cada sesión dejarles tareas frente a identificación de riesgos y demás, el facilitador es solo un guía en el proceso, el plan es construido por la familia.

2. Es recomendable incluir una sesión adicional en la que la familia reciba la capacitación mínima en Primeros Auxilios y Primer Respondiente.

3. Diseñar un proyecto con el que se vincule a las autoridades locales al programa para su financiación y que a cada familia se le suministre el kit de emergencias completo, en un maletín que lleve los logos de la administración municipal y de la Defensa Civil Colombiana. La graduación de estas familias

requiere que gestionen: Los kits, los diplomas y las calcomanías para las puertas de las viviendas.

4. Otro aspecto importante es la visibilización de este programa, esta debe hacerse en medios masivos de comunicación, con la participación activa y entusiasta de las familias. Si estas están debidamente motivadas, podrán implementar adecuadamente el programa.

5. Revisar otras estrategias similares que puedan estar desarrollando otras entidades o que hayan desarrollado recientemente (5 últimos años) de lo contrario va a ser difícil la aceptación y financiación del programa.

6. La UNGRD desarrolla de la mano con los Consejos Territoriales una estrategia denominada COMUNGERD, esta consiste en un acompañamiento y trabajo colectivo entre las comunidades locales y los diferentes actores que inciden en el territorio (entidades públicas, privadas, académicas, ONG's, y ecosistemas), esto puede dinamizar y facilitar la implementación de este programa. Consulte en la página de la UNGRD para saber más acerca de esta estrategia.

7. Este programa será visualizado el día 13 de octubre, teniendo en cuenta que es el mes de la Reducción del Riesgo de Desastres y antes del Simulacro Nacional, por lo que deben ir buscando que para la ceremonia de graduación participen las familias, las autoridades y líderes locales, buscando que haya difusión en medios nacionales.

8. Al final deben ser entregados los anexos encuadernados a cada familia, ese será el documento final, su Plan Familiar de Emergencias.

9. Por último, debemos ser conscientes de la situación que se presenta a nivel mundial con el manejo de la pandemia del COVID19. Para la implementación de este programa, en la realización de las sesiones se requiere que aquellos funcionarios y voluntarios que participen como facilitadores, estén con su esquema de vacunas completo. Ningún voluntario ni funcionario puede vincularse a este programa sin el cumplimiento de ese requisito. Las sesiones al ser presenciales implican que invitemos a la familia a utilizar su tapabocas y que el facilitador, porte adecuadamente el suyo, procurando realizarlas en un lugar ventilado; si tiene síntomas o ha tenido contactos estrechos debe abstenerse de participar en dichas actividades e informar inmediatamente al encargado en la seccional de estas actividades. De igual manera se deben aplicar todas las disposiciones y actualizaciones que se vayan generando por parte del Ministerio de Salud.