

2014

Guía para elaborar el Plan de Respuesta Familiar ante desastre



Dirección de Preparación para la Respuesta

SE - SINAPRED

18/02/2014

Contenido

I.	INTRODUCCION.....	2
	Que es un plan de respuesta familiar ante emergencia y desastre.....	2
II.	ACTIVIDADES PARA REALIZAR EL PLAN DE RESPUESTA:.....	3
	1. Identificar las amenazas en el sector donde vivimos.....	3
	2. Identificar los peligros dentro de la vivienda.....	4
	3. Identificar rutas de evacuación, salidas de emergencias y zonas de seguridad.....	5
	4. Dibujar un croquis de la vivienda.....	5
	5. Definir un sistema de alarma o aviso.....	6
	6. Practicar con toda la familia los procesos de evacuación.....	6
III.	ASIGNACIÓN DE ACTIVIDADES:.....	6
	Resumen operativo de actividades del plan de respuesta familiar.....	7
IV.	NORMAS DE CONDUCTA ANTE DESASTRES.....	7
	QUE HACER PARA PREPARARNOS ANTE LA OCURRENCIA DE UN SISMO FUERTE (TERREMOTO).....	7
	QUE HACER ANTES DE UNA ERUPCION VOLCANICA.....	9
	QUE HACER ANTES DE UN DESLIZAMIENTO.....	10
	QUE HACER ANTES DE UNA INUNDACION.....	11
	COMO PREVENIR LOS INCENDIOS FORESTALES.....	13
	NORMAS DE CONDUCTA ANTE INCENDIO EN VIVIENDA.....	13
V.	ANEXOS.....	15
	a. Lista de emergencias.....	15
	b. Recomendaciones Generales.....	16
	c. Documentos importantes que se deben resguardar y proteger.....	16
	d. Suministro y equipamiento familiar de emergencia.....	16

I. INTRODUCCION

Dentro del proceso de transformación social que ha venido impulsando el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, como un modelo basado en valores cristianos, ideales socialistas y prácticas solidarias, debemos fortalecer la conciencia de nuevos lazos de solidaridad en las familias y entre los miembros de la comunidad para reducir los riesgos que nos lleve a construir una cultura de prevención ante desastres.

Por tal razón presentamos la presente guía con el fin de brindar a la familia nicaragüense los elementos básicos para construir su plan de respuesta familiar ante desastre.

La elaboración del plan debe tener acciones claras y bien definidas con la participación de todas y todos los miembros de la familia incluyendo a los niños, niñas, jóvenes, adultos mayores e inclusive personas con discapacidad en la familia.

Es importante que la coordinación del plan esté a cargo, preferiblemente del cabeza de familia, pudiendo ser la mamá, el papá, un tío o el hermano o hermana mayor (adulto joven), pero principalmente, el que esté a cargo sea líder de la familia.

El objetivo del plan es principalmente proteger la vida de los integrantes de la familia y en segundo lugar los bienes materiales.

Que es un plan de respuesta familiar ante emergencia y desastre

Es un instrumento que integra un conjunto de actividades que los miembros de una familia deben realizar antes, durante y después de una emergencia o desastre

II. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EL PLAN DE RESPUESTA:

Para realizar un plan de respuesta familiar, deben efectuarse las siguientes actividades:

1. Identificar las amenazas en el sector donde vivimos

1.a. Se debe buscar información a través de los líderes del barrio, de los Gabinetes de Familia, Comunidad y Vida, del coordinador de la cuadra-manzana, para conocer las amenazas existentes en el lugar donde habita, conocer si su vivienda está ubicada en una zona de PELIGRO (punto crítico), muchas veces esto es conocido por los antecedentes de afectaciones, y daños ocurridos en el sector donde se ubica su vivienda.

1.b-Preguntar sobre eventos ocurridos en años anteriores como pueden ser: sismos, inundaciones, deslizamientos, vientos fuertes, caída de cenizas, lluvias continuas o intensas y cuáles fueron los daños ocasionados, esto le servirá para saber cuáles son los peligros en el sector donde se encuentra su vivienda y así conocer que tan vulnerable está su familia para esas amenazas.

1.c. Es importante conocer si hay lluvias intensas, en cuanto tiempo de iniciadas las lluvias se ha inundado el sector, ejemplo si han ocurrido inundaciones, hasta donde ha llegado el nivel del agua, qué daños ocasionaron las lluvias; esto nos dará una idea del riesgo de la vivienda ante inundaciones.

1.d.-Averiguar y reconocer otros peligros que estén en los alrededores de su casa:

Ejemplo: ante un terremoto, los peligros podrían ser: postes con cables eléctricos, árboles envejecidos, paredes altas de

casas vecinas en mal estado, laderas inclinadas, quebradas y barrancos entre otros.

2. Identificar los peligros dentro de la vivienda

2.a.-Identificar los peligros dentro de la casa: La familia debe reconocer muy bien la casa para identificar los peligros en el hogar.

Ejemplo, paredes frágiles, agrietadas, inclinadas, sitios de almacenamiento de sustancias peligrosas, socavamiento en las bases de las paredes, humedad en las paredes que la debiliten, techos que posean objetos pesados, que puedan caer en un temblor (sismo) o puedan salir catapultados por vientos fuertes.

Para ello es necesario realizar una pequeña inspección previa:

- Tipo de material con el que está construida, (ej. casas de concreto, casas de bloque con columna y viga que posean hierro, bloque con el hierro dentro de las celdas del bloque, bloques y madera, plástico y cartón, madera, bloque y plástico.), es importante conocer si la casa fue construida por un profesional, técnico, maestro de obra, albañil o auto construido.
- "Verificar el estado de la vivienda", (paredes y techo)
- Revisar el estado de las instalaciones eléctricas, ej. si hay cables pelados, conexiones múltiples en un solo punto.
- Revisar el estado de las tuberías de agua y desagües, ej. si hay fugas.

- Revisar el estado de las puertas y ventanas, ej. son difíciles de abrir.
- Revisar si se almacenan sustancias peligrosas (combustibles e inflamables como gasolina, kerosene, diesel, pinturas, diluyentes, tanque de gas de cocina, otros como algún tipo de insecticida entre otros.
- Revisar si hay objetos pesados que estén colgados a la pared como maceteros, espejos, lámparas, repisas entre otros, ya que estos pueden caer al momento de un temblor (sismo).

3. Identificar rutas de evacuación, salidas de emergencias y zonas de seguridad

3.a.-Habiendo identificado los sitios peligrosos de su casa, obligados a seleccionar las **rutas de evacuación**, con mucho cuidado, deben ser aquellas más directas y menos peligrosas para salir de su casa, a todos los miembros de la familia les corresponde conocerlas.

3.b.-Identificar aquellos pasillos, corredores y puertas que sirvan de **salidas de emergencias** y que no esté obstruido su paso por muebles u otros objetos que vayan a impedir la evacuación de emergencia.

4. Dibujar un croquis de la vivienda

Dibujar en papel un esquema de la vivienda, marcando en rojo los lugares de peligro, en azul las rutas de evacuación y salidas de emergencias y en verde las zonas de seguridad dentro de la vivienda o fuera de la vivienda

5. Definir un sistema de alarma o aviso

Proponer y definir con los miembros de la familia el sistema de aviso, elegir una forma de avisar en función de protegerse y proceder a evacuar la vivienda según el peligro. (Una campana, timbre o a viva vos).

Es importante establecer las coordinaciones correspondientes con los líderes del sector (Miembros de los COBAPRED, Gabinete de la familia Comunidad y Vida, con los jóvenes de Juventud Sandinista 19 de Julio) con el fin de integrar el plan familiar al plan de respuesta del barrio o de su comunidad.

6. Practicar con toda la familia los procesos de evacuación

Practicar con toda la familia la evacuación de su casa, incluyendo las personas con discapacidad, esto permitirá medir los tiempos que se necesitan para salir seguramente, desde cualquier sitio de la casa hacia el lugar seguro.

III. ASIGNACIÓN DE ACTIVIDADES:

Ahora que ya conocen los posibles peligros que pueden ocurrir en su vivienda y en su comunidad, haga un listado de todas estas actividades, separando lo que hará antes, durante y después, de un evento asignando responsabilidades a cada miembro de la familia.

Cuando sean muchas las actividades para pocas personas, en ese sentido tendrá que seleccionar las más urgentes.

Resumen operativo de actividades del plan de respuesta familiar

Actividad	Responsable	Fecha
Investigar los antecedentes: <ul style="list-style-type: none">• Desastres anteriores• Alrededor de la casa• Dentro de la casa	Papá ó Mamá	
Identificar los peligros, dentro del hogar	Mamá y el papá	
Seleccionar las rutas de evacuación	Todos	
Proponer y definir con los miembros de la familia el sistema de aviso.	Todos	
Dibujar un esquema o croquis donde se identifiquen los peligros, los lugares seguros y las posibles rutas de evacuación y salidas de emergencias	Niños y jóvenes de la vivienda	
Reúna a toda la familia y explique el plan de respuesta así como las normas de conducta por cada amenaza identificada.	Mamá y el papá	
Coordinar con los líderes del barrio o el enlace de la comunidad el plan familiar.	Mamá, el papá o el hermano mayor	
Poner en práctica el plan (hacer un ejercicio de evacuación)	Todos	

IV. NORMAS DE CONDUCTA ANTE DESASTRES

QUE HACER PARA PREPARARNOS ANTE LA OCURRENCIA DE UN SISMO FUERTE (TERREMOTO)

- En la vivienda identificar lugares de peligro, las rutas de evacuación, salidas de emergencias así como las zonas de seguridad (áreas verdes).
- Mantenga disponible siempre un botiquín de primeros auxilios, conteniendo (algodón, gasas, vendas, analgésicos, un termómetro), una linterna y radio portátil con baterías.
- En caso de tener adornos u objetos que puedan caer, asegúrese que estos estén bien sujetos.

- Oriente a toda la familia niños, niñas, mujeres embarazadas, ancianos y personas con discapacidad sobre las medidas de prevención.
- Guardar en un lugar seguro y accesible documentos importantes a rescatar.
- A la par de sus camas siempre mantener calzados, cuando hay un sismo generalmente se rompen ventanas y otros objetos cortantes con los cuales se pueden herir.

QUE HACER DURANTE UN SISMO FUERTE

- Conserve **la calma** localice y ubique a los miembros de su familia priorizando niños, niñas, ancianos, mujeres embarazadas y personas con discapacidad en zonas seguras.
- Si está dentro de la casa al momento del sismo colocarse a la par de un mueble grande y fuerte escritorio, sillón o la pared y colóquese en posición fetal es decir protegiéndose la cabeza flexionando los muslos y las rodillas lo más cercano a su pecho.
- Una vez pase el sismo, salga de su casa, apoyando a los niños, niñas, ancianos, mujeres embarazadas y a las personas con discapacidad hacia la zona de seguridad.
- Si está en la calle aléjese de árboles, postes y cables eléctricos que puedan caer.
- Si vive cerca del mar, cerca de la costa aléjese hacia un lugar alto apoyando a los niños, niñas, mujeres embarazadas, ancianos y personas con discapacidad, ya que podría generarse un **Tsunami**.

QUE HACER DESPUES DE UN SISMO FUERTE

- Salga ordenadamente de su vivienda hacia la zona de seguridad, apoyando a los niños, niñas, mujeres embarazadas, ancianos y personas con discapacidad.

- Aléjese de árboles, postes y cables eléctricos que puedan caer.
- Brinde asistencia a los niños, niñas, mujeres embarazadas, ancianos y personas con discapacidad.
- Atienda las recomendaciones de las autoridades, (Defensa Civil, Bomberos, Cruz Roja y Policía Nacional)
- Póngase en contacto con el coordinador de su Sector y Barrio COBAPRED, ellos les brindaran apoyo y les orientaran.

QUE HACER ANTES DE UNA ERUPCION VOLCANICA

- Se debe participar en la elaboración del plan de respuesta de su comunidad o barrio, conocer el plan de evacuación, rutas de evacuación, zona de concentración y zonas de seguridad.
- Mantener en su vivienda; un botiquín de primeros auxilios, un radio portátil y lámpara de mano con baterías.
- Manténganse informado de las noticias de las autoridades.
- Mantenga en su casa recipientes para almacenar agua de tomar con su tapa.
- Informe a su familia sobre plan de respuesta de barrio o comunidad e indique las rutas de evacuación y zonas de seguridad.

QUE HACER DURANTE DE UNA ERUPCION VOLCANICA

- En su vivienda mantenga unida a su familia en sitio seguro, proteja las ventanas evitando la entrada de ceniza, proteja los alimentos y el agua de consumo humano.
- Limpie constantemente la ceniza del techo de su vivienda, protegiéndose las vías respiratorias y los ojos con una mascarilla, pañuelo y el uso de lentes.
- Si las autoridades dan alerta de evacuación siga las rutas definidas hacia las zonas de seguridad, brinde apoyo a los

niños, niñas, ancianos, mujeres embarazadas y personas con discapacidad, protéjase las vías respiratorias y los ojos con toallas o pañuelos.

QUE HACER DESPUES DE UNA ERUPCION VOLCANICA

- Colaborar con las actividades de atención según indicaciones del coordinador COBAPRED, salud, seguridad, limpieza, alimentación, suministros agua y saneamiento, entre otras.
- Si las autoridades han ordenado el retorno a sus hogares, colaborar en las actividades de limpieza de su casa, barrer cuidadosamente los techos y sus alrededores, evitar consumir agua de pozo podría estar contaminada, antes de tomar agua hervirla o clorarla según indicaciones del MINSA.
- Consuma los alimentos bien cosidos y calientes.
- Colabore con la actualización del plan de respuesta de su comunidad y barrio.

QUE HACER ANTES DE UN DESLIZAMIENTO

- Evitar vivir o construir en zonas de deslizamiento o deslave.
- Organícese en el barrio y comunidad y participe en la elaboración de su plan de respuesta y gestión local del riesgo, identifique las zonas de riesgo a derrumbe, las zonas de seguridad, albergues y casas solidarias.
- Participe en reforestación de la ladera.
- Combine los cultivos con la siembra de árboles.
- Señalicen las zonas peligrosas de derrumbe.
- Esté atento a las orientaciones del COBAPRED o COLOPRED.
- Si vive en terrenos empinados y hay señales o signos de deslizamiento, cerros desforestados y hay lluvias intensas

OBSERVA: pequeños movimientos de tierras, lavados de los suelos, signos de erosión, siembras a favor de la pendiente, corte como gradas en los terrenos con exposición de raíces de pastos, postes y árboles inclinados a favor de la pendiente, proceda a abandonar su vivienda hacia un sitio seguro, podría generarse un deslizamiento de tierra.

QUE HACER DURANTE UN DESLIZAMIENTO

- Evacuar a la familia de acuerdo al plan elaborado por el COBAPRED, siguiendo las rutas de evacuación hacia los albergues y casas solidarias definidas en el plan, priorizando a los niños, niñas, mujeres embarazadas, ancianos y personas con discapacidad.
- Aléjate de árboles, postes y cables eléctricos que puedan caer.
- No cruces ríos ó quebradas cuando estos estén crecidos
- Apoye a las familias vecinas en peligro y las acciones de las brigadas de rescate del barrio.
- Colabore con las BRIBAR en las tareas de evacuación.

QUE HACER ANTES DE UNA INUNDACION

- Evitar construir su vivienda a la orilla de cauces, ríos, lagos, lagunas y quebradas.
- No despale la zona donde vive, ni tire basura a la quebrada o al cauce.
- Organícese en el barrio y comunidad y participe en la elaboración de su plan de respuesta y gestión local del riesgo, identifique las zonas de riesgo a inundación, rutas de evacuación, zonas de seguridad, albergues y casas solidarias.
- Ubique su vivienda en lugares altos.
- Revise sus techos y estado de las paredes de su vivienda.

- Mantener en su vivienda un botiquín de primeros auxilios, agua para tomar bien tapada, alimentos no perecederos, radio y lámpara con baterías, velas y fósforos.
- Atienda las recomendaciones de las autoridades.

QUE HACER DURANTE UNA INUNDACION

- Vigile el crecimiento de los ríos, cauces, lagos y de aviso a las autoridades el barrio.
- Prepare lo básico ante cualquier aviso de evacuación o auto evacuación.
- Evacúe a la familia de acuerdo al plan elaborado por el COBAPRED, siguiendo las rutas de evacuación hacia los albergues y casas solidarias definidas en el plan, priorizando a los niños, niñas, mujeres embarazadas, ancianos y personas con discapacidad.
- Alejarse de árboles, postes y cables eléctricos que puedan caer.
- No cruzar ríos o quebradas cuando estos estén crecidos
- Apoyar a las familias vecinas en peligro y las acciones de las brigadas de rescate del barrio.
- Colaborar con las BRIBAR en las tareas de evacuación.

QUE HACER DESPUES DE LA INUNDACION

- Cumplir con las instrucciones de las autoridades del Barrio o de la comunidad
- Participar organizadamente en las labores de limpieza del barrio.
- Cumplir con las indicaciones de salud e higiene recomendadas por el MINSA.
- Verificar el paradero de los vecinos.

COMO PREVENIR LOS INCENDIOS FORESTALES

- En el campo asegúrese de apagar fogatas, evitar botar colillas de cigarros encendidas.
- Cuando prepare la tierra para la siembra evite realizar quemas, salvo supervisión u autorización por las autoridades, previa realización de rondas para evitar la propagación del fuego.
- Evitar el uso de quemas en cacería furtiva.
- Organícese en el barrio y comunidad y participe en la elaboración de su plan de prevención y control de incendios forestales y en la organización de las brigadas.

QUE HACER EN CASO DE INCENDIO FORESTAL

- Conservar la calma.
- Si es cerca de su vivienda evacuar en dirección contraria al desplazamiento del viento.
- Informar inmediatamente al COBAPRED o COLOPRED
- Mantener a los niños, niñas, ancianos y persona con discapacidad, mujeres embarazadas en sitios seguro alejados del incendio.
- Sea parte activa de las brigadas de prevención y control de incendio.

NORMAS DE CONDUCTA ANTE INCENDIO EN VIVIENDA.

QUE HACER ANTES DEL INCENDIO.

- Elaborar un plan de evacuación ante incendios, priorizando: adultos mayores, niños, niñas, embarazadas y personas con discapacidad

- Realizar inspecciones periódicas de conexiones eléctricas, conductores de corriente y electrodomésticos, con el objetivo de identificar fuentes de calor y/o mal funcionamiento.
- Dar mantenimiento preventivo a las conexiones eléctricas.
- No realizar conexiones artesanales que sobrecarguen el sistema.
- Cambie cada dos años válvula y manguera de cocina, el Gas Licuado de Petróleo provoca deterioro con el tiempo
- Organizar el mobiliario de tal manera que facilite la evacuación.

Recomendaciones generales:

- Los niños y niñas no deben manipular fósforos, ni cocinas.
- Al salir de su vivienda interrumpir el fluido eléctrico bajando los braker y cerrar la válvula de gas licuado de petróleo.(tanque de gas para cocinar)
- Asegurar que el fogón una vez que fue utilizado quede bien apagado, eliminando los restos de carbón encendidos.
- Mantener lleno pilas o barriles con agua, para ser utilizado en caso de un incendio.
- Las candelas y veladoras no deben estar al alcance de los niños y niñas, y en caso de ser utilizadas deberán estar vigilados por adultos.

QUE HACER DURANTE EL INCENDIO.

Si localiza un principio de incendio, conserve la calma, **LLAME A LOS BOMBEROS** con vos firme y fuerte, alerte a los miembros de la familia e indique la evacuación.

Si tiene la posibilidad de extinguirlo con agua, proceda con mucha precaución siempre y cuando sea un inicio de incendio:

Si lo que se quema es material sólido:

- Utilice baldes o mangueras que hayan en el hogar.
- Échele un balde con agua a la base del fuego, hasta lograr la extinción.
- Nunca de la espalda al fuego
- En las tareas de extinción agáchese lo más posible que pueda para evitar el contacto con el humo.
- Si no se apaga retírese del lugar hacia una zona segura.

- Si al momento llegan los bomberos, indíquese la ubicación del foco del incendio y qué es lo que se quema.
- Desconecte los medios eléctricos a su alcance, interrumpa la corriente bajando los braker.
- Si no cuenta con capacitación ni medios para combatir incendios no se exponga.

Si se encuentra en un ambiente con mucho humo, agáchese, ponga un trozo de tela en su boca y arrástrese por el piso hasta salir del sitio.

QUE HACER DESPUÉS DEL INCENDIO.

- Evite retornar a su vivienda hasta que los Bomberos indiquen que el sitio es seguro.
- No toque objetos afectados por las llamas, pueden ser muy peligros
- Brindar atención a los miembros de la familia afectados (nerviosos o lesionados)
- Atienda las recomendaciones de las autoridades, Bomberos, Cruz Roja y Policía Nacional.
- Informar al COBRAPRED sobre la situación de su núcleo familiar, donde recibirá apoyo y orientaciones.

V. ANEXOS

a. Lista de emergencias

Institución	Teléfono Convencional	Teléfono celular	Observación
Bomberos			
Policía Nacional			
Cruz Roja Nicaragüense			
Coordinador del COBAPRED			
Padre			
Madre			
Hermanos			
Escuela			
Un Familiar de confianza			
Un amigo de confianza			

b. Recomendaciones Generales

- ✓ Mantener a mano siempre una linterna o lámpara de mano con baterías bien cargadas y de repuesto.
- ✓ Colocar junto o cerca de la puerta de salida, una copia de las llaves de la vivienda.
- ✓ Mantener radio portátil con baterías
- ✓ Guardar agua potable (hervida o clorada), la cual debe estar en un recipiente limpio y bien tapado.
- ✓ Guardar alimentos no perecederos, fácil de preparar que no necesiten cocimiento.

c. Documentos importantes que se deben resguardar y proteger

1. Partida de nacimientos
2. Fe de bautismo
3. Cédulas de identidad
4. Pasaportes
5. Escrituras de propiedades
6. Diplomas importantes, títulos, certificados de estudios
7. Recetas médicas en caso de personas con enfermedades crónicas
8. Otros que consideres de importancia.

Se recomienda resguardar estos documentos en un bolso impermeable o bolsa plástica que sea resistente, que estén accesibles, se debe tener fotocopias de los documentos y tener respaldo en digital, pudiéndose tener respaldo en el buzón de correo electrónico.

d. Suministro y equipamiento familiar de emergencia

No siempre la ayuda y la asistencia solidaria llegan inmediatamente a su comunidad ó barrio ó al albergue temporal, es necesario mantener los suministros necesarios para las primeras 72 horas:

- Alimentos: No perecederos y que no necesiten de cocimiento para ser ingeridos, de fácil preparación; enlatados, cereales, pinolillo, avena, dulces, galletas, jugos, leche en polvo, comida para bebés, sopas instantáneas, otros.
- Ropa: Prepare al menos una mudada extra para cada persona, toalla y sabanas.

- Otros: un radio de batería con baterías de repuesto, fósforos protegidos en una bolsa plástica, al menos una chuchara para cada persona, vasos y platos plásticos, materiales para higiene personal (jabón, cepillos de dientes, papel higiénico, toallas sanitarias)
- Medicinas: En caso de personas con enfermedades crónicas llevar el medicamento que regularmente toma.
- Botiquín familiar de primeros auxilios que contenga: jabón de barra o líquido, gasas estériles, apósitos de gasa o tela estéril o limpio, vendas simples de rollo y triangulares, vendas adhesivas o curitas, baja lenguas, esparadrapo, micropore, algodón, guantes desechables, termómetro oral, suero oral, una linterna pequeña, tijeras, mascarillas de papel, bolsas de plástico, vasos desechables, pinzas metálica o plástica, medicamentos (analgésicos, acetaminofén, antihistamínicos, antiácidos tipo leche de magnesia, alumín (hidróxido de aluminio), adicionar un pequeño manual de primeros auxilios.

Documentación revisada:

- <http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>

Guía para elaborar el plan familiar de respuesta ante emergencias y /o desastres Secretaría Ejecutiva Coordinadoras Nacional de Reducción de Desastres CONRED

- PLAN RSPTA FAMILIAR-GLOSARIO EIRD
<Http://www.eird.org/fulltext/ABCDesastres/glosario/inicio.htm>
- PLAN RSPTA FAMILIAR-ONTARIO
http://www.emergencymanagementontario.ca/english/spanish/beprepared_spanish.html