



RAMÓN ENRIQUE MARQUEZ T.

Técnico en Administración de Emergencias y desastres con enfoque en reducción del riesgo de desastres y desarrollo local sostenible

CONTACTO

TELÉFONO: 3155257449

SITIO WEB:

<https://comunidadesresiliente.jimdofree.com/>

CORREO ELECTRÓNICO:

reymon52@gmail.com

Experto en el diseño y ejecución de planes, programas y proyectos de preparación y repuesta de emergencias y desastres con enfoque público, privado y comunitario, asistencia técnica y asesoría a entidades del sector educativo, empresarial, hospitalario y entidades coordinadoras de gestión del riesgo del orden local, regional y nacional, capacitador y formador en capacidades comunitarias y prevención de emergencias, elaboración de planes de emergencias y contingencias “PEC” a empresas e instituciones.

GUÍA

PARA LA PREPARACIÓN- RESPUESTA Y REHABILITACIÓN FRENTE A EMERGENCIAS Y DESASTRES

Año 2020



Foto: DEIBISON TORRADO-www.lasexta.com



Foto: <https://pxhere.com/>

La preparación para emergencias y desastres tiene una importancia universal. Las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar - en el trabajo o en la casa - y todo el mundo debe tomar medidas para prepararse en caso de que algo inesperado suceda.

En los últimos años, a través de mi trabajo como técnico en administración de emergencias y desastres, he visto a muchas personas afectadas por los desastres y en gran proporción asociadas a su falta de preparación para afrontar una situación cambiante y repentina, esta misma falta de visión prospectiva, ósea, “¿Que hago yo y mi familia si pasa esto o aquello?”, esto ha llevado a las personas, comunidades y poblaciones enteras, a depender de las ayudas humanitarias y de los gobiernos locales, generando en el mismo núcleo familiar, una incertidumbre sobre su futuro inmediato en una situación catastrófica.

Esta experiencia me ha demostrado que todo el mundo debe estar preparado para ser su propio "**gerente de emergencias.**" Cuando ocurre un desastre, puede que usted, por su cuenta, tenga que ser capaz de sobrevivir y ayudar a su familia durante 72 horas o más en un escenario sin acceso a energía eléctrica, alimentos, salud, agua potable, comunicaciones, recursos económicos o transporte. Entonces usted debe analizar su situación e identificar las necesidades adicionales que pueda tener.

Gran parte de mi objetivo es el apoyo a la preparación y respuesta de la familia y comunidad, para ello he elaborado esta guía con todos los recursos posibles de orientación según el contexto de la emergencia o desastre a la cual puede estar usted y su familia. Debe tener siempre en cuenta, cuales son las amenazas a las que usted, su familia, su barrio y su ciudad están más expuestas, para que su preparación sea más efectiva y funcione correctamente, Por ejemplo:



Foto: Google



Foto: CNN es español



Foto: Revista Portafolio

AMENAZAS DE ORIGEN NATURAL: (Asociadas a fenómenos naturales)

- Inundaciones.
- Terremotos.
- Tsunami.
- Erupciones volcánicas.
- Sequías prolongadas
- Deslizamientos.

AMENAZAS DE ORIGEN SOCIO NATURAL: (Asociadas a degradación o transformación ambiental y/o de intervención humana en los ecosistemas).

- Inundaciones urbanas por falta de adecuados sistemas de drenaje de aguas pluviales.
- Incendios forestales.
- Destrucción de manglares.
- Deforestación.
- Desvío de cauces de ríos.
- La contaminación ambiental.
- Movimientos en masa

AMENAZAS DE ORIGEN ANTROPICO: (Asociadas a acciones directas del ser humano).

- Plantas de energía nuclear.
- Centrales hidroeléctricas con embalse.
- Estaciones de servicio de combustible.
- Violencia social.
- Epidemias/pandemias
- Desorden publico
- Confrontaciones sociales
- Falta de suministro de servicios básicos vitales

Es muy importante que usted haga una evaluación a conciencia de cuales de las anteriores amenazas está usted más expuesto, esto lo podrá averiguar a través de canales oficiales en la Web, como por ejemplo, Alcaldía de su ciudad, Observatorios sismológicos, Observatorios del Clima, vulcanológicos etc. Así mismo debe hacer una evaluación interna "Hogar" de cuáles son las amenazas a las que usted está expuesto, aunque Usted no lo sepa, es más probable que ocurra un accidente o emergencia en su casa, a que se manifieste un sismo, una inundación o una erupción volcánica, etc.; para lo cual usted deberá evaluar internamente y esto está relacionado con la infraestructura, elementos eléctricos, combustibles y sobre todo su respuesta ante la manifestación de una emergencias, a continuación se da un ejemplo de si lista de chequeo interno:



Foto: Google



Foto: Google



Foto: Google

- Estado de las redes eléctricas internas de su hogar, toma corrientes, enchufes, plafones, conexiones, caja de fusibles etc. (Apóyese con un experto).
- Estado de las redes de suministro de gas natural domiciliario. (Apóyese con un experto).
- Estado de cilindro, mangueras y regulador gas propano. Es importante saber que este tipo de sistemas deben estar fuera de cocinas y cuartos internos de la casa (Apóyese con un experto).
- Análisis estructural de su vivienda, Buen estado de paredes, columnas, vigas, puertas corredores, escaleras, ventanas, es importante que conozca si su vivienda cumple con normas sismo resistente, esto le ayudara a entender si su casa puede resistir un movimiento sísmico. (Apóyese con un experto).
- Implementación del plan familiar de emergencias, un instrumento útil y práctico que permite identificar y reducir el nivel de riesgo interviniendo las amenazas que se generan en su vivienda, en el entorno social o natural. Igualmente, contiene recomendaciones para prepararse y actuar adecuadamente en caso de presentarse una emergencia o desastre.

En la “*biblioteca digital*” de esta guía encontrara donde descargarlo.

Ahora bien, ya sabiendo lo anterior debe tener en cuenta que el porcentaje de afectación que usted y su familia podría sufrir por una emergencia o desastre, está se relaciona directamente con la capacidad de preparación y respuesta suya antes y durante el desarrollo de una emergencia o desastres, ósea el nivel de vulnerabilidad (debilidad) expresada en términos de fragilidad y exposición por el cual usted puede ser afectado por las amenazas que le he mencionado.

ACCIONES ANTE DIFERENTES TIPOS DE EMERGENCIA

Los integrantes de nuestro hogar deben prepararse para actuar ante la ocurrencia de diferentes tipos de emergencias que pueden ocurrir en el lugar en el que viven. Es por ello que se detallan una serie de recomendaciones en la Preparación, Respuesta y Rehabilitación.

INUNDACIÓN

Es el desborde lateral de las aguas de los ríos, lagos y mares que cubre temporalmente los terrenos bajos adyacentes.

Suele ocurrir en épocas de lluvias intensas, marejadas y en caso de tsunamis.

PREPARACIÓN

- Infórmate sobre los lugares vulnerables de tu comunidad para que los consideres en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Evita construir tu casa en la ribera de los ríos, quebradas o zonas que se hayan inundado anteriormente.
- Revisa periódicamente el tejado, bajadas de agua y elimina toda acumulación de escombros, hojas, tierra, entre otros, que pueda obstaculizar el paso del agua del drenaje de tu vivienda. Considera este aspecto en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Si vives en una zona inundable, identifica las zonas de seguridad en las zonas altas y las rutas de evacuación en coordinación con las autoridades.
- Si alguno de los miembros de tu familia sufre de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.

RESPUESTA

- Evacúa la zona cuando se tenga noticia de que habrá una inundación, pero si no es posible, entonces permanece en las partes altas de la casa.
- Evita cruzar a pie una corriente de agua que sobrepase tus rodillas.
- Aléjate de postes eléctricos caídos o alambres rotos en la vía o dentro de áreas inundadas.
- No cruces puentes donde el nivel de agua se acerca al borde de los mismos.
- Participa con responsabilidad en actividades de rescate a medida en que las autoridades y brigadas especializadas lo soliciten.

REHABILITACIÓN

- No pises, ni toques cables eléctricos caídos.
- Advierte a tu familia que se cuide de los reptiles e insectos que buscan refugios en zonas secas.
- Las inundaciones provocan contaminación. Procurar limpiar y desinfectar tu vivienda.
- No regreses a la zona afectada hasta que las autoridades lo indiquen.
- Participa en obras de protección, eliminando obstáculos y obstrucciones en puntos críticos de cauces o de vías alternas de desagüe.
- No ocupes tu casa hasta estar seguro que se encuentra en buenas condiciones.



MOVIMIENTO SISMICO.

Son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestres por el choque de las placas tectónicas en el interior de la tierra.

PREPARACIÓN

- Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrige las deficiencias.
- Mantén libre de obstáculos pasillos y puertas, cambia de lugar objetos o muebles que pueden lastimar o caer encima, sobre todo cerca de las camas.
- Prepara tu Plan Familiar de Emergencia. Reúnete con tu familia y vecinos para planificar acciones de Preparación.
- Ten siempre listo tu equipo de emergencias
- Si vives en un edificio, coordinar previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos.
- Verifica que los pasillos de acceso a zonas de escape y las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos.

RESPUESTA

- Conserva la calma en todo momento, evalúa la situación, ejecuta lo planificado y practicado en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Aléjate de ventanas, repisa o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda caer.
- Si no puedes salir, ubícate en la zona de seguridad interna, que has determinado en tu Plan Familiar de Emergencia, como al costado de columnas o cerca de la caja del ascensor.
- Evacúa con tu equipo para Emergencia.
- En lo posible, se recomienda que los adultos mayores y los niños usen linternas de cabeza, que les permite tener las manos libres e iluminar el camino que transitan.

REHABILITACIÓN

- Revisa si tu casa está habitable y si el suministro eléctrico funciona, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- Usa la linterna que tienes en el equipo para Emergencia. No enciendas fósforos ni velas.
- Según lo acordado en tu Plan Familiar de Emergencia, utiliza mensajes de texto para comunicarte con tus familiares.
- Al concluir el sismo, acude al punto de encuentro previamente determinado en tu Plan Familiar de Emergencia.



LLUVIAS INTENSAS

La lluvia es una precipitación de agua en forma de gotas que caen con velocidad y de modo continuo. Según el tamaño de las gotas se clasifican en llovizna y lluvias.

PREPARACIÓN

- Si tu techo es de estera, protégelo con plástico o bolsa de cemento dándole una pendiente para la evacuación de las aguas.
- Si tu vivienda se encuentra cerca de algún cauce, cuenta con sacos de tierra o arena para evitar el ingreso de agua.
- Mantén la azotea de tu casa despejada y protege el techo con una capa de concreto, con pendiente hacia el ducto de desfogue de agua.
- Apoya la reubicación de familias que se encuentran ubicadas en las partes bajas o en los cauces de los ríos secos. Si llueve por ahí bajará el agua.
- Incentiva a tus vecinos a mantener los drenajes limpios para que no se tapen con basura.

RESPUESTA

- En época de lluvias intensas, es necesario ganar altura lo antes posible y alejarse de los cauces y laderas de los ríos por posibles desbordes o inundaciones.
- Ten presente que los deslizamientos, flujos de lodo y derrumbes pueden acelerarse durante lluvias intensas.
- Si estás conduciendo, disminuye la velocidad, toma precauciones y no te detengas en zonas donde pueda fluir gran cantidad de agua.
- Con el asesoramiento de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres, pueden hacer un drenaje o canal ayudando con picos y palas para que el agua de lluvia corra en lo posible por el centro de la calle y no por las fachadas de las casas. Si la calle tiene asfalto, sólo deja correr el agua de lluvia.
- Recuerda que no debes atravesar con tu vehículo o a pie los tramos inundados.

REHABILITACIÓN

- Si tu vivienda se inunda, es recomendable abandonarla y desconectar la energía eléctrica.
- Efectúa un reconocimiento general de tu casa y repara rajaduras, grietas, filtraciones, tuberías deterioradas, entre otros.
- Después de una lluvia intensa y vientos fuertes, asegúrate que alrededor de tu vivienda no hayan quedado ramas de árboles, postes de electricidad en mal estado, que representen un riesgo.
- Organízate con tus vecinos para ayudarse mutuamente y comunicar a las autoridades respectivas.
- Sigue las indicaciones de las autoridades y prepárate para evacuar en caso necesario.



INCENDIO

Es la destrucción de material combustible por la acción incontrolada del fuego. El incendio urbano es causado, principalmente, por fallas en las instalaciones eléctricas, fugas de gas, manejo inadecuado de materiales inflamables, velas encendidas, mantenimiento deficiente de tanques de gas, entre otros.

PREPARACIÓN

- Evita la sobrecarga de circuitos eléctricos y no hagas demasiadas conexiones en contacto múltiples.
- No sustituyas fusibles por alambres, ni uses cables o cordones eléctricos cortados o parchados.
- Nunca dejes a los niños solos en casa y mantén fuera de su alcance todo material inflamable como velas, fósforos, mecheros, encendedores, entre otros.
- No almacenes inadecuadamente productos inflamables; guárdalos en recipientes cerrados y en lugares ventilados.
- Antes de salir de casa revisa que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconectada.
- Si sales de viaje, cierra las llaves de gas y de la luz.
- Ten a la mano el número de los bomberos.

RESPUESTA

- Conservar la calma.
- Utiliza el extintor más cercano para combatir el fuego. Si el juego es de origen eléctrico, no intentes apagarlo con agua.
- Si tu ropa se incendia, rueda en el piso cúbrete con una manta para apagar el fuego.
- No utilices el ascensor.
- Si la puerta es la única salida, verifica que la chapa de la puerta no esté caliente antes de abrirlas, si lo está, no la abras.
- En caso que el fuego, obstruya las salidas, no desesperes, colócate en el sitio más seguro y espera que te rescaten.
- Si hay humo, colócate lo más cerca posible del piso y desplázate a gatas. Si es posible, tápate la nariz y boca con un trapo húmedo.

REHABILITACIÓN

- Aléjate del área incendiada porque el fuego puede reavivar.
- Espera que las autoridades confirmen que no hay riesgo.
- No interfieras en las actividades de los bomberos.
- Regresa al lugar del incendio cuando el fuego haya sido apagado.
- En caso de quemaduras leves, deja correr agua fría sobre la herida y límpiala.



VENDAVAL

Un vendaval es el aumento de la intensidad de los vientos durante intervalos cortos de tiempo, con valores superiores a 46 kph. Pueden causar daños a edificaciones, especialmente a cubiertas, tejas y ventanas; caída de árboles y objetos. No se puede saber cuándo van a ocurrir.

PREPARACIÓN

- Identifica si en la zona en la que vives han ocurrido vendavales en el pasado.
- Reconoce con tus vecinos y autoridades, cuales son las épocas del año donde se presentan con mayor frecuencia los vendavales en tu ciudad.
- Asegura cubiertas, tejas, ventanas y avisos publicitarios y demás objetos que puedan ser arrastrados por el viento.

RESPUESTA

- No salgas de tu vivienda mientras dure el fenómeno.
- Retírate de ventanas y puertas durante el vendaval.
- Monitorea constantemente los cielos falsos y tejados mientras dure en vendaval
- Suspende temporalmente el fluido de energía en tu casa.
- Presta especial atención a los árboles que puedan estar cerca de tu casa y que puedan iniciar un proceso de caída o desprendimiento de raíz.

REHABILITACIÓN

- Verifica el estado final de techos, sobre cubiertas de tu casa.
- Observa por la ventana de tu casa, si en la calle hay tendido de cuerdas de energía en el suelo, si es así llama a emergencias y no salgas de tu vivienda.
- Si tu vivienda ha sido afectada por voladura del techo, llama vía telefónica a emergencias y evalúa si es prudente evacuar la vivienda.
- Si han quedado ventanas rotas parcial o totalmente, reemplazarlas lo más pronto posible.
- Verifique y evalúe si su plan familiar de emergencia ha funcionado frente a esta emergencia



PLAGAS Y EPIDEMIAS

Una epidemia es el aumento extraordinario del número de casos de una enfermedad infecciosa que ya existe en una región o población determinada y una plaga es la irrupción súbita y multitudinaria de insectos, animales u otros organismos de una misma especie que provoca diversos tipos de perjuicios.

PREPARACIÓN

- Identifica las plagas y epidemias que se han presentado históricamente en tu ciudad o barrio.
- Reconoce cuando en tu comunidad de presentan varios casos de una misma enfermedad en cortos periodos de tiempo.
- Mantén suministros de bioseguridad en tu botiquín de primeros auxilios como tapabocas, antisépticos, alcohol y guantes desechables
- Conoce los síntomas de las enfermedades que pueden ser transmitidas por vectores (insectos, roedores, pulgas, garrapatas y caracol africano)

RESPUESTA

- Acude al médico
- Evita el contacto con personas sanas.
- No te auto mediques.
- Realiza control de plagas.

REHABILITACIÓN

- Identifica que pudo generar la epidemia y toma las precauciones recomendadas por las autoridades.
- Identifica que pudo generar la plaga, toma las medidas correctivas y procede a hacer fumigar tu hogar.
- Mientras no estés recuperado totalmente, evita contacto con personas cercanas a tu entorno familiar.
- Mantén monitoreo constante en épocas de invierno, sobre la proliferación de vectores cerca a tu hogar o en tu barrio.



EQUIPO DE SUPERVIVENCIA FAMILIAR PARA 72 HORAS

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Por lo tanto, es aconsejable tener un equipo de emergencia para 72 horas, que haya sido preparado de manera sencilla y sea fácil de llevar. Cada miembro de nuestra familia debe tener uno en un sitio accesible.

El equipo de supervivencia va ligado directamente con la implementación del plan familiar de emergencias, es por eso que su equipo de supervivencia no tendrá ninguna utilidad si usted no ha implementado en su hogar dicho plan.

Kit de suministros básicos para casos de emergencias y desastres.

Para preparar su equipo de supervivencia, guarde los artículos en bolsas de plástico herméticas y coloque su equipo completo de suministros para desastres en uno o dos mochilas fáciles de transportar.

El contenido básico de suministros de emergencia podría incluir los siguientes artículos recomendados:

- Agua: un galón de agua por persona por día durante, al menos, tres días para consumo e higiene
- Alimentos: un suministro de alimentos no perecederos para, al menos, tres días
- Una radio a pilas o a manivela.
- Linterna-baterías
- Botiquín de primeros auxilios
- Pilas o baterías de repuesto
- Silbato para pedir ayuda
- Mascarilla para polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado y una lona plástica y cinta adhesiva para armar un refugio en el lugar
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y precintos plásticos para higiene personal
- Llaves o alicates para cortar los servicios públicos
- Abrelatas manual para los alimentos
- Mapas del lugar
- Teléfono celular, cargadores y batería de repuesto.

Se ha recomendado a las personas que incluyan artículos adicionales en sus equipos para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus u otros virus y la gripe.

EQUIPO DE SUPERVIVENCIA FAMILIAR

Tenerla puede salvar tu vida

Indispensable en sismos, también puede servir para otros desastres naturales como huracanes. Conoce los objetos que debes guardar en ella.

Kit de higiene personal: gel antibacterial, papel higiénico, toallas húmedas y sanitarias.

IMPORTANTE
Diseño del preferentemente impermeable. Coloque en un lugar visible o en la parte de atrás de su mochila. En el caso de alimentos, revise que la fecha de caducidad sea correcta.

NTX





Considere la posibilidad de agregar los siguientes artículos a su equipo de suministros de emergencia según sus necesidades individuales:

- Cubiertas de tela para la cara (para todas las personas de 2 años y más), jabón, desinfectante para manos, toallitas desinfectantes para desinfectar superficies
- Medicamentos recetados
- Medicamentos de venta libre, analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o laxantes
- Gafas graduadas y solución para lentes de contacto
- Fórmula para lactantes, biberones, pañales, toallitas húmedas, ungüento para la dermatitis del pañal
- Alimentos para mascota y agua adicional para su mascota
- Dinero en efectivo o cheques de viajero
- Documentos importantes de la familia, como copias de las pólizas de seguro, identificaciones y registros de cuentas bancarias, que deben guardarse electrónicamente o en un envase portátil impermeable
- Un saco de dormir o una manta abrigada para cada persona
- Muda completa de ropa adecuada para el clima y calzado resistente
- Extintor de incendios
- Fósforos dentro de un envase impermeable
- Artículos femeninos y de higiene personal
- Kits de cocina, vasos y platos de papel, toallas de papel y utensilios de plástico
- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños
-

Lugares de almacenamiento del equipo de supervivencia

Puesto que no sabe dónde se encontrará cuando ocurra una emergencia, prepare su equipo para mantener en casa, el trabajo y los vehículos.

Casa: Guarde este equipo en un lugar designado, listo para cuando tenga que abandonar su hogar rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda el equipo.

Trabajo: Esté preparado para refugiarse en el trabajo durante al menos 24 horas. Su equipo del trabajo debe incluir alimentos, agua, medicamentos y otras necesidades, al igual que calzado cómodo para caminar, almacenados en una caja “lista para llevar.”

Vehículo: En caso de quedar tirado en la carretera, guarde un equipo con suministros de emergencia en su vehículo.



Foto: Google

SUPERVIVENCIA DURANTE GRANDES DESASTRES DE LARGA RECUPERACIÓN.

La recuperación temprana es el restablecimiento de la capacidad de instituciones nacionales y comunidades para recuperarse de un conflicto o fenómeno natural, entrar en la transición, “reconstruir mejor” y evitar retrocesos. Su finalidad es la generación y/o refuerzo de procesos sólidos y sustentables de apropiación nacional para la recuperación tras una crisis. Abarca la restauración de servicios básicos, medios de vida, refugios, gobernabilidad, seguridad, Estado de Derecho, medioambiente y dimensiones sociales. Fortalece la seguridad humana y procura comenzar a abordar las causas subyacentes de la crisis.

Fuente: <https://onuhabitat.org>



Foto: Google

La el tiempo de recuperación después de un gran desastre, está directamente asociado a las capacidades de toda una ciudad, departamento o país, en ellas interactúan el gobierno y la sociedad, entre más organización de las dos partes exista, será más rápido la recuperación después de un gran desastre, más sin embargo, la fragilidad de los sistemas de servicios básicos vitales, la falta de preparación de las comunidades, los servicios de salud y la seguridad alimentaria hace necesario pensar prospectivamente en “¿Que hago yo y mi familia si pasa esto o aquello?”, a lo largo de nuestras vidas en algún momento hemos visto por los medios de comunicación este escenario, desolación, hambre, vandalismo, brotes epidemiológicos, incertidumbre, falta de alimentos y servicios básicos vitales, que se presentan después de un gran desastre, en ese sentido se debe pensar cuales son las acciones que deberé tener en cuenta si llega a suceder una catástrofe que me afecte mi núcleo familiar. El nivel de preparación que usted decida implementar, será una inversión que le garantizara el bienestar temporal a corto y mediano plazo de su familia después de una gran catástrofe, y no tendrá que esperar someterse a las ayudas humanitarias del gobierno, los organismos de socorro, las ONG, o las donaciones que siempre llegan a los territorios afectados por un gran desastre.



Foto: Google



Foto: Google

A continuación describiré la reserva para la respuesta a grandes emergencias, que usted y su familia podrá utilizar si debieran permanecer en su vivienda durante un largo periodo de recuperación después de un gran desastre.



Alimentos no perecederos balanceados, que le brinden seguridad alimentaria como mínimo durante 30 días, recuerde que en grandes catástrofes los almacenes de cadena, supermercados y tiendas de abarrotes, también serán afectados por la situación presente. Cada 30 días dé rotación a los alimentos, cuando vaya a suplir su reserva, recuerde observar que la caducidad del mismo no sea pronto



Agua potable este es uno de los servicios básicos vitales que casi siempre su suministro falla por afectación de la emergencia, dentro de sus capacidades almacene agua para 30 días, esta misma cantidad le servirá para beber y cocinar, tenga siempre en cuenta que si la utiliza para aseo personal como el baño, su cantidad disminuirá rápidamente, cada mes purifique este líquido con hipoclorito de sodio líquido no jabonoso, sin fragancia ni color. En su forma comercial se puede conseguir como lejía o cloro.



Energía eléctrica, en las grandes emergencias o catástrofes importantes, el suministro de energía eléctrica es una de las más impactadas, uno de los fenómenos naturales que afecta más seriamente este servicio son los terremotos, es por eso que se debe tener un soporte como son los generadores eléctricos los cuales le podrían ayudar a: la conservación de los alimentos, la iluminación, la carga de equipos de comunicación y su misma seguridad.



Energía fotovoltaica, es una de las mejores maneras de recargar tus equipos de comunicación de una forma rápida y sencilla, sin tener que utilizar el generador eléctrico que consume combustible que también se agota rápidamente y su adquisición es casi imposible en situaciones de emergencia o desastre, hoy en día existen equipos muy asequibles económicamente los cuales puedes adquirir en el mercado, además tendrás la posibilidad de iluminar tu vivienda con bombillas tipo led que consumirán muy poca energía.



Comunicación, igualmente que el servicio eléctrico, los sistemas de comunicación celular siempre fallan después de grandes movimientos sísmicos, hay solo un sistema se mantiene en funcionamiento pleno: la radiodifusión, una de las labores más importantes es la posibilidad que tienen los radioaficionados de establecer contacto a las personas con familiares en las zonas devastadas. Usted podrá adquirir un radio de comunicación y afiliarse a una red nacional para poder brindar apoyo o solicitarlo en situaciones de emergencia o desastre.



Combustible de reserva, es muy probable que usted necesite desplazarse en su vehículo por diferentes necesidades, desplazamientos en busca de recursos, traslado de su familia a otro sitio e inclusive salir rápidamente con su familia del sitio donde se encuentra, por eso es recomendable almacenar de forma muy segura, combustible para su vehículo, pues en situaciones de desastre será casi imposible que usted disponga de este recurso, además su generador de energía también necesitara este recurso.



Extintor, recuerde que después la manifestación de un terremoto, uno de los daños colaterales que casi siempre se presenta son los incendios estructurales, es por eso que usted debe estar pendiente de que los extintores de su casa estén vigentes con carga y presión, esto le ayudara a combatir conatos de incendio que se puedan iniciar en su hogar, pues en una gran emergencia o desastre, muy seguramente no contara con el apoyo de los bomberos de su ciudad. Recuerde instruirse sobre el manejo de extintores y control de incendios



Emergencias médicas, en situaciones de desastres es imprescindible que usted cuente con un botiquín básico para brindar soporte en primeros auxilios a su familia, para ello es importante que usted se capacite para brindar dicha atención de urgencia pues en situaciones de desastre uno de los primeros sistemas que fallan y colapsan son los asociados a la salud. Usted deberá tener la capacidad de atender fracturas, hemorragias, quemaduras, RPC reanimación cardio pulmonar, inmovilización de pacientes, atragantamiento, inconsciencia etc.



Refugio temporal, es importante que usted considere no habitar su casa después de un terremoto hasta que un experto le confirme que no hay peligro, mientras tanto usted deberá tener la manera de brindarle techo temporal a su familia y para ello es muy recomendable tener una carpa con capacidad para las personas de su entorno familiar, además tener cubiertas plásticas y ponchos para cubrirse de la lluvia si llega a presentarse.



Legítima defensa, en situaciones catastróficas, uno de los fenómenos sociales que se evidencia es el vandalismo y delincuencia, esto se debe a que toda la institucionalidad "Que también ha sido afectada", no tendrá la capacidad en situaciones de desastre de controlar el orden público en las ciudades, para ello usted puede tener algún método de defensa o disuasión ante la delincuencia que quieran aprovechar la situación e ingresar a su vivienda. Están las armas de fuego, traumáticas y Tasser.



Morrales de escape rápido, mientras dure la recuperación del territorio después de la ocurrencia de un gran desastre, cada miembro deberá tener listo un morral por cada uno de los miembros de su familia, con elementos básicos de utilidad para desplazarse rápidamente a otro sitio en caso que el peligro sea evidente para usted y su familia, recuerde evaluar bien la situación y si va a evacuar, tener ya planeado un sitio de llegada.



Teléfonos de Emergencia

Directorio, es importante que tenga siempre a mano el directorio de contacto de instituciones de apoyo, gobierno, salud, seguridad, servicios básicos vitales y familiares que residan en su misma ciudad, esto le ayudara a planificar sus recorridos imprevistos o de emergencias necesarias para pedir ayuda en caso de ser necesario.

Preparemos
EL Plan de Emergencia Comunitario

Guía para grupos organizados
versión preliminar AL 20
DE NOVIEMBRE DEL 2002



Articule e implemente el plan de emergencias comunitario, todas las acciones a realizar con su comunidad, cuadra o barrio, cuando los vecinos se organizan en medio de una situación de desastres, mejora la calidad de la seguridad alimentaria, la seguridad de orden público, el suministro de ayuda humanitaria, la salud sanitaria, los reencuentros familiares y sobre todo la moral en medio de una situación de total incertidumbre, trabajar unidos en su barrio les ayudara a sobreponerse internamente mientras todo vuelve a la normalidad



Los misceláneos son de gran utilidad en situaciones de emergencia o desastres, debe pensar cuales son aquellas cosas, elementos, herramientas o equipos cotidianos que no podría conseguir en situaciones normales como cinta industrial, encendedores, linternas, pala de excavación, lámparas de iluminación alterna, bolsas plásticas, seguetas de cable, machete, estufa portátil, alicates, cuerdas o cordinos, sombreros, ponchos impermeables, mosquiteros, repelentes y todo aquello que puede ayudarle en un proceso de recuperación largo.



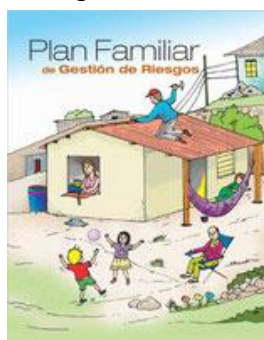
Un plan de emergencia es especialmente importante para aquellas personas con problemas de salud, en particular si se corta el suministro eléctrico. Para estar preparados, es clave tomar precauciones para almacenar los medicamentos e insumos. Los pacientes deben: Mantener una lista actualizada de sus medicamentos, que incluya las dosis y el uso indicado, Saber qué cantidad del medicamento tienen disponible, Obtener resurtidos con antelación si se espera que el acceso a las farmacias se vea interrumpido, Colocar los frascos o envases de medicamentos en recipientes a prueba de agua (como recipientes de plástico con tapa) si existe la posibilidad de inundación u otros daños debido al agua y Tener hielo disponible para los medicamentos que necesiten refrigeración.

BIBLIOTECA DE RECURSOS DIGITALES

A través de estos enlaces web, usted podrá consultar y descargar el material que usted crea sea necesario para fortalecer sus capacidades y conocimiento en situaciones de emergencias o desastres.



<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>



https://drive.google.com/drive/folders/14RohHqtX451OOJG_SWZRv-alPVK-rbRv



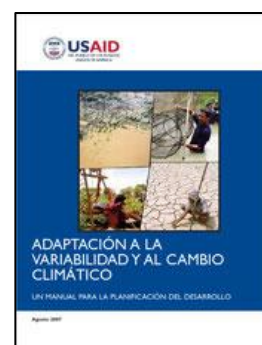
<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>



<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>



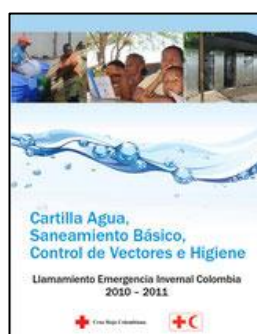
http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_2017.pdf



<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>



<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>



<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>



<https://comunidadresiliente.jimdofree.com/biblioteca-comunitaria/>

Curso de primeros auxilios básicos-Cruz Roja



<https://www.youtube.com/watch?v=tkOk9rQUA0o>

Para terminar, el trabajo plasmado en esta guía se enmarca dentro de lo que se denomina “Preparación y ejecución de respuesta ante emergencias y desastres, proceso de la gestión del riesgo de desastres, la cual es una herramienta que nos permite convertir amenazas y vulnerabilidades en oportunidades de cambio positivo esto es conocido como “Resiliencia” esta guía es una propuesta alternativa que parte de la capacidad de los actores sociales de interpretar un proceso Físico-social-institucional, para comprender la función que cumple el riesgo en la configuración de ese proceso y reconocer e identificar acciones y propuestas de intervención. La Gestión del Riesgo más que un tema que tenga que ver con los desastres, es un tema que tiene que ver con el desarrollo.



BIBLIOGRAFIA.

- Centro para el control y la prevención de enfermedades CDC.
- Unidad Nacional para la Gestión del riesgo de desastres UNGRD.
- La salud ambiental en emergencias y desastres OMS.
- <https://comunidadresiliente.jimdofree.com/>.

Ramón Enrique Marquez
Mayo de 2020