



oref.org.il

PREPARATIVOS PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA



El
Comando de
Protección
Civil toma la
iniciativa



Setiembre de 2012



ÍNDICE

Introducción	p. 3
Cómo elegir la habitación protegida	p. 4
Mapa de las regiones de protección	p. 5
Instrucciones de comportamiento durante la alarma	p. 6
Equipamiento recomendado para el espacio protegido	p. 7
Preparación de la familia	p. 8-12
Instrucciones sobre sustancias peligrosas	p. 13
Comportamiento adecuado durante un sismo	p. 14-15



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREPARARSE PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA?

La experiencia del pasado en Israel y en el mundo demuestra que los peligros y las situaciones de emergencia pueden producirse sin advertencia previa, pero que quienes se preparan a tiempo logran actuar de la manera adecuada y salvarse, a sí mismos y a sus familias.

Todos conocemos los desafíos que nos esperan. ¡Podemos enfrentarlos!

El Comando de Protección Civil, en cooperación con todas las organizaciones de emergencia y rescate, los ministerios, las autoridades municipales y cientos de organizaciones de voluntarios que actúan en el frente civil, están preparados para prestar ayuda en momentos de emergencia. No obstante, la preparación anticipada de ustedes y sus familias, la acción correcta en una situación de emergencia, el voluntariado, el apoyo y la responsabilidad mutua son la clave para la resistencia firme y prolongada de todos.



1 ELIJAN UN ESPACIO PROTEGIDO SEGÚN EL TIEMPO DE ALERTA



Instrucciones de comportamiento durante la alarma

Al oír la alarma o una explosión, se debe entrar al espacio protegido en el lapso disponible según las siguientes instrucciones:

- Quienes se encuentren en un edificio, deberán entrar de inmediato al *Mamad* y cerrar la ventana de acero. Si el edificio no cuenta con *Mamad*, deberán entrar a la habitación protegida elegida. Si no cuentan con ella, deberán salir al rellano de la escalera. En la habitación protegida deberán permanecer sentados en el suelo, debajo de la línea de la ventana, apoyados en una pared interior y no frente a una ventana.
- Quienes esté en el exterior en un área construida, deberán entrar al edificio o refugio más cercano. En un espacio abierto deberán acostarse y proteger la cabeza con los brazos.
- Quienes viajen en un vehículo deberán detenerse a la vera del camino, salir de él y entrar al edificio o refugio más cercano. Si no pueden llegar a ellos en el lapso disponible, deberán salir del vehículo, acostarse en el suelo y proteger la cabeza con los brazos.
- Si no se emiten otras instrucciones, se puede salir de la habitación protegida después de 10 minutos.
- Es importarse mantenerse alejado de objetos no identificados o de un proyectil que se encuentre en el suelo. En esos casos se debe alejar del sitio a los curiosos e informar a la policía.



2 PREPAREN LA ZONA PROTEGIDA



Equipamiento recomendado para el espacio protegido

Una vez elegido el espacio protegido según el tiempo disponible, deberán introducir en él el equipamiento según la lista adjunta:

- Equipo de protección antigases
- Medios de comunicación que los ayuden a mantenerse actualizados (computadora, televisión, radio y baterías)
- Iluminación de emergencia o una linterna con pilas
- Comida en envases herméticos, como conservas o snacks
- Agua en botellas cerradas. Se deben preparar 4 litros por persona por día, para tres días
- Teléfono móvil, cargador y batería de repuesto
- Copias de documentos importantes (informes médicos, documentos personales y económicos)
- Extinguidor de incendios
- Lista de teléfonos de organizaciones de emergencias, familiares y amigos
- Elementos de entretenimiento que alivien la sensación de encierro: juegos, periódicos, etc.
- Equipo de primeros auxilios
- Equipo de sellado (bandas de polietileno de un espesor mínimo de 100 micrones y cinta adhesiva ancha y transparente de un espesor mínimo de 30 micrones y 50 mm, que alcancen para sellar las aberturas de la habitación)
- Un bolso con efectos personales. En caso de evacuación, se necesitan efectos personales esenciales para pasar varios días fuera de la casa (por ejemplo: medicamentos, dinero en efectivo, tienda de campaña, ropa, fósforos, velas, cuchillo multiuso, elementos especiales para bebés y personas con necesidades especiales, etc.)

3 PREPAREN A LA FAMILIA



En algunas ocasiones, nuestra rutina se ve alterada por situaciones de emergencia.

Las situaciones de emergencia suelen producirse de manera repentina y sin previo aviso, y exigen una actuación rápida para salvar nuestras vidas. En momentos cruciales las personas tienden a actuar de manera racional y basada en la experiencia. No tiene sentido empezar a buscar respuestas nuevas ante peligros concretos durante el evento. En esos momentos se reacciona automáticamente, de manera casi instintiva; por ello es obvio que el momento adecuado para pensar, aprender, capacitarse y prepararse es precisamente en situaciones de calma.

Hay situaciones de emergencia focalizadas que influyen sobre un individuo o un grupo, como un accidente de tránsito o un incendio, y hay emergencias generales que influyen sobre grandes sectores de la población, como los sismos o una guerra, que incluye la amenaza a la retaguardia civil.

No podemos evitar que se produzcan situaciones de emergencia, pero podemos reducir su influencia sobre nosotros y sobre nuestros seres queridos. La experiencia acumulada en el mundo ha demostrado que las personas que conocían la situación de emergencia y sus características, y que se habían preparado por anticipado, son las que generalmente se salvan y salvan a quienes estaban con ellas en esos momentos.

Cuando tiene lugar un evento de emergencia que influye sobre un amplio sector de la población, las fuerzas de seguridad y rescate no pueden llegar rápidamente para cubrir nuestras necesidades; por ello debemos prepararnos para enfrentar el evento y sus consecuencias.

Los preparativos forman parte de nuestras vidas, las familias se preparan permanentemente para diversas situaciones, como un viaje al exterior, un nacimiento o el servicio de reserva, y lo mismo debe hacerse en el contexto de las situaciones de emergencia.

En las situaciones de emergencia la familia debe actuar como una unidad consolidada. Las familias pueden afrontar eficazmente estas situaciones preparándose por anticipado, en cooperación y trabajando en equipo. La familia debe llegar a un alto grado de responsabilidad mutua y coordinación, en la que cada uno apoya y es apoyado; esto genera una sensación de seguridad y da fuerzas al resto de la familia.

El plan de emergencia familiar hace referencia a tres etapas:

La rutina, la preparación, el evento.

El plan de emergencia los acompañará tanto en la rutina como en la emergencia.

Durante la rutina

El plan de emergencia familiar consta de cuatro pasos:

→ **1**
Primer paso

¿Cuáles son las situaciones de emergencia que pueden producirse?

Detecten las situaciones de emergencia que pueden producirse en el entorno.

Recojan la información adecuada.

→

→ **2**
Segundo paso

Preparen un diálogo familiar y elaboren un plan de emergencia familiar.

Realicen una serie de diálogos familiares y planifiquen diversas acciones para el momento de emergencia.

→

→ **3**
Tercer paso

Transformen el plan en acción.

- Ejecuten las acciones elegidas en el inciso anterior (comprar el equipo faltante, preparar el espacio protegido, etc.).

- Compren elementos para enfrentarse emocionalmente con situaciones de tensión y emergencia (preparen los elementos y las técnicas que puedan ayudarlos en situaciones de tensión emocional).

→

→ **4**
Cuarto paso

Ejerciten el plan de emergencia familiar y manténganlo actualizado.

Entablen diálogos familiares periódicos y "aprovechen oportunidades": si en otra región se produce una situación de emergencia que también es una amenaza relevante para ustedes, mantengan un diálogo breve al estilo de "¿Qué haríamos si eso sucediera aquí?" Repitan la ejercitación familiar y efectúen revisiones periódicas del equipo.

3 PREPAREN A LA FAMILIA



Preparación de un plan de emergencia familiar

La familia es la fuente de apoyo más significativa para padres e hijos; por eso es importante que todos sus integrantes participen en los preparativos. De esa manera adquirirán los recursos necesarios para afrontar diversas situaciones de la mejor manera posible.

El diálogo familiar

- El diálogo familiar se mantiene a dos niveles: práctico y emocional. En el primero se genera una predisposición familiar más alta después de haber entendido la amenaza y tomado conocimiento de la respuesta deseable. A nivel emocional se comprenden los aspectos emocionales que vivencian los integrantes de la familia y se elaboran mecanismos de apoyo mutuo.
- El carácter de la conversación deberá adecuarse a la composición de la familia. Se deben tomar en cuenta las características peculiares de los miembros de la familia, como la edad; hablar con los niños más pequeños (juego de roles, simulaciones de la situación, conversaciones breves basadas sobre todo en las indicaciones de los padres), a diferencia de los niños más grandes (el diálogo se basará en el intercambio entre los padres y los hijos, y en la posibilidad de profundizar las explicaciones).
- Se debe encontrar el momento adecuado para mantener la conversación, no entre un plato y otro de la cena ni mientras se mira televisión. No se debe entablar este diálogo después de una discusión o cuando la familia está ocupada o preocupada por otro asunto urgente.

Los niños preguntan sobre las situaciones de emergencia

Los niños plantean preguntas sobre las situaciones de emergencia, sobre la muerte y sobre el riesgo de verse afectados. Un diálogo abierto sobre los peligros reales es preferible a las respuestas imaginarias que el niño pueda inventar. La imaginación descontrolada puede ser más atemorizadora que la realidad. Las respuestas de los padres deben adaptarse a la edad del niño, a su etapa evolutiva y a su situación emocional.

Los adultos tienen una misión importante al acompañar al niño en este proceso: por una parte deben ayudarlo a entender el significado de los acontecimientos que no le resultan claros, y por la otra deben protegerlo, asumir la responsabilidad y evitar sentimientos de culpa en el caso de situaciones que no pueden afrontar solos.

Distribución de tareas entre los miembros de la familia

A realizar por	Tarea	
	Ocuparse de los objetos que pueden ser peligrosos en momentos de emergencia	En momentos de ruina
	Preparar un bolso de emergencia para un caso de evacuación, aprovisionar la casa para el lapso de encierro	
	Hacer ejercicios de incendio, sismo, evacuación y lanzamiento de proyectiles	
	Comprobar que todos los miembros de la familia tengan máscaras antigás en buen estado; en caso contrario, recogerlas del sitio de distribución	
	Preparar la lista de números de teléfono para emergencias	
	Planificar qué hacer con las mascotas en situaciones de emergencia	Durante los preparativos
	Comprobar la disponibilidad de todo lo necesario para situaciones de emergencia	
	Volver a ejercitar según la situación de emergencia que se avecina	Durante la emergencia
	Encender la radio/ televisión y escuchar las instrucciones	
	Comunicarse con las fuerzas de seguridad y alertarlas	
	Verificar dónde se encuentran todos los miembros de la familia	
	Llevar el bolso de emergencia en caso de evacuación	
	Verificar si los vecinos necesitan ayuda	De regreso a la rutina
	Comunicarse en el momento de emergencia, o después de él, con los abuelos y otros familiares y preguntarles cómo están	
	Refrescar el plan de emergencia familiar	

3 PREPAREN A SUS FAMILIAS



ESTAR EN CONTACTO

Es importante que sepamos cómo ponernos en contacto con nuestros familiares o con otras personas cercanas en momentos de emergencia.

Completen la tabla siguiente y ubíquenla en un lugar destacado en la casa

Nombre	Nº de teléfono particular/ trabajo	Nº de teléfono móvil
Padre		
Madre		
Hermano/ hermana		
Hermano/ hermana		
Abuelo/ abuela		
Abuelo/ abuela		
Vecino/ amigo		

Organizaciones a los que deberán dirigirse en diversas situaciones de emergencia

Organización	Nº de teléfono	Sitio web
Policía de Israel	100	www.police.gov.il
Maguen David Adom	101	www.mdais.org
Bomberos	102	www.102.co.il
Comando de Protección Civil	1207	www.oref.org.il
Centro municipal de emergencias	106/107/108	
Compañía de electricidad	103	www.isreal-electric.co.il

OTRAS POSIBILIDADES

¿Qué hacer en caso de lanzamiento de misiles químicos?

En el caso de amenaza de misiles químicos, el Comando de Protección Civil actualizará las instrucciones a la población para sellar la habitación y para el uso de los equipos antigases.

INSTRUCCIONES SOBRE SUSTANCIAS PELIGROSAS

¿Cuáles son las sustancias peligrosas?

Una sustancia peligrosa es aquella que puede poner en peligro la salud o la vida de las personas, o causar daños al medio ambiente. La dispersión de una sustancia peligrosa puede causar riesgos de intoxicación, quemaduras, incendios, etc. Un evento con sustancias peligrosas puede producirse por diversas razones: desperfecto técnico, accidente, catástrofe natural, evento bélico, etc. El Comando de Protección Civil es responsable de la preparación para un evento de carácter bélico (caída de misiles y proyectiles).

¿Dónde se encuentran las sustancias peligrosas?

La mayor parte de las sustancias peligrosas se encuentran en la industria química, pero también las hay en otros sitios. Las instalaciones que contienen sustancias peligrosas están ubicadas básicamente en las zonas industriales de todo el país, a las que son conducidas por trenes y camiones.

¿Cómo protegernos de las sustancias peligrosas?

En términos generales, es preferible encerrarse en una habitación interior de la casa, con el mínimo posible de aberturas y ventanas. En casos excepcionales es posible que se emitan instrucciones de evacuación. En cualquier caso se debe oír a los medios de comunicación y las organizaciones de emergencia que actúan en el lugar para recibir las instrucciones complementarias.





COMPORTAMIENTO APROPIADO EN CASO DE SISMO

En el pasado ha habido sismos destructivos en nuestra región; la aparición de un sismo intenso más es solo cuestión de tiempo. Si nos preparamos desde hoy, salvaremos vidas.

PREPARACIÓN DE LA CASA Y DEL SITIO DE TRABAJO:

- Refuercen la fijación a las paredes de armarios, estantes y aparatos de aire acondicionado. No coloquen estantes sobre las camas.
- Preparen reservas de comida y agua para situaciones de emergencia, un equipo de primeros auxilios, una radio e iluminación a pilas. Se recomienda guardar respaldos de documentos importantes.
- Detecten de antemano, y según las instrucciones anteriores, un lugar seguro en la casa y en el sitio de trabajo, al que puedan dirigirse en caso de sismo.
- Sepan dónde están los interruptores centrales de electricidad y gas de la casa.
- Preparen un bolso de emergencia que se encuentre en su coche para cuando sea necesario.

MIENTRAS ESTÉN DENTRO DE UN EDIFICIO:

Si están dentro de un edificio cuando empieza el sismo, pasen rápidamente a un sitio seguro, según el siguiente orden de prioridades:

1. Si pueden salir del edificio en segundos, salgan a un sitio al aire libre (en especial quienes se encuentran en un edificio de una sola planta, o en la planta baja).
2. Si no pueden salir del edificio rápidamente, entren a la zona protegida (*Mamad*). Se debe dejar la puerta del *Mamad* abierta.
3. Si no pueden salir del edificio rápidamente y no hay una zona protegida, salgan al rellano de la escalera y, si es posible, sigan bajando hasta la salida del edificio.
4. Solo en caso de que no puedan hacer nada de lo anterior, busquen protección debajo de un mueble pesado, o siéntense en el piso junto a una pared interior.

Instrucciones adicionales:

1. Antes de salir del edificio se deben desconectar los interruptores centrales de gas y electricidad.
2. Cuando se dirijan a la zona protegida, aléjense de las paredes externas de la casa, de las ventanas y de los estantes.
3. No se debe usar el ascensor durante el sismo y después de él, porque pueden quedar atrapados.
4. Si están en silla de ruedas, trábenla y protéjense la cabeza (después de haber llegado a la zona protegida).

SI ESTÁN AFUERA:

Si el sismo se produce cuando están fuera del edificio, permanezcan en un lugar abierto y aléjense de los edificios, puentes y postes de electricidad.

SI ESTÁN EN LA PLAYA:

Si está en la playa cuando se produce un sismo, apártese de inmediato de la costa por miedo a que llegue una ola de tsunami que la inunde. Aléjese por lo menos un kilómetro de la orilla. Quienes no puedan abandonar la zona costera, suban al menos al cuarto piso del edificio más cercano. No vuelva a la costa en las 12 horas que siguen al sismo. Un retiro de la marea (reflujo) intenso y repentino es el signo de un tsunami inminente.

COMPORTAMIENTO ADECUADO DESPUÉS DE UN SISMO:

1. Salgan del edificio y permanezcan en un sitio abierto y alejado de los edificios y de cables de electricidad sueltos.
2. Lleven consigo el equipo familiar de primeros auxilios.
3. Escuchen los medios de comunicación para obtener información y recibir instrucciones.

ATRAPADOS BAJO ESCOMBROS:

Si en las cercanías hay personas atrapadas bajo los escombros, traten de liberarlas y tomen en cuenta el uso de recursos como el gato del coche o una viga de hierro. En la medida de lo posible, bríndenles primeros auxilios.

TEMBLORES SECUNDARIOS:

Esté preparados para nuevos temblores, que aparecen algunos minutos o días después del primero y que pueden destruir los edificios ya debilitados. No entren a edificios dañados, excepto para salvar vidas.



Para más información:

www.oref.org.il

Centro de información: Tel. 1207

Comando de Protección Civil 