



# PLAN FAMILIA PREPARADA

La seguridad parte por  
*casa*

¡Previene y Prepárate hoy!

INSTAGRAM: SOMOSTERO

YOUTUBE: SOMOSTERO

## PASO 1: Información del Grupo Familiar.

Elabora un listado con las personas que componen tu grupo familiar, incluyendo a las que presentan dificultad en el desplazamiento, que requieren apoyo de otras personas o ayudas técnicas tales como bastones, silla de ruedas, andadores, entre otras para realizar la evacuación. Enumera las cosas que cada uno pueda necesitar, como por ejemplo, alimentos especiales, remedios, silla de rueda, muletas, audífonos, pañales, prótesis, bastón guiador, etc.

Incorpora en este listado la información adicional que creas relevante para una situación de emergencia como grupo sanguíneo, n° de cédula de identidad u otros.

Nombre y rut	Enfermedades	Medicamentos, necesidades, cuidadaos, alergias	Telefono de contacto

Recuerda si ya hiciste cada etapa del paso 1.

- Elaborar un listado con todos los integrantes de tu familia y sus características.
- Considerar las necesidades específicas de cada integrante del grupo familiar.
- Establecer un número de teléfono de contacto en caso de emergencia.

## PASO 2: PASO 2: Identifica y evalúa las amenazas existentes dentro y fuera de la vivienda.

La tarea principal es realizar un reconocimiento del lugar en que vivimos y su entorno. Debemos observar nuestra vivienda y las condiciones en que vivimos, tomando en cuenta: ubicación, características de la vivienda y comunidad en la que está inserta.

**Evaluación dentro de la vivienda: recórrela e identifica posibles amenazas.**

Revisa el tipo de construcción y materiales utilizados, lugar donde se almacenan materiales peligrosos o inflamables (olor, pinturas, aerosoles, combustibles), verificar el estado de las instalaciones eléctricas y cañerías de agua y gas, distribución del espacio físico y ubicación de los muebles, pasillos, salidas, etc. Incorpora en este listado la información adicional que creas relevante para una situación de emergencia como grupo sanguíneo, n° de cédula de identidad u otros.

**¿Cuáles son las amenazas que han identificado dentro de la vivienda?**

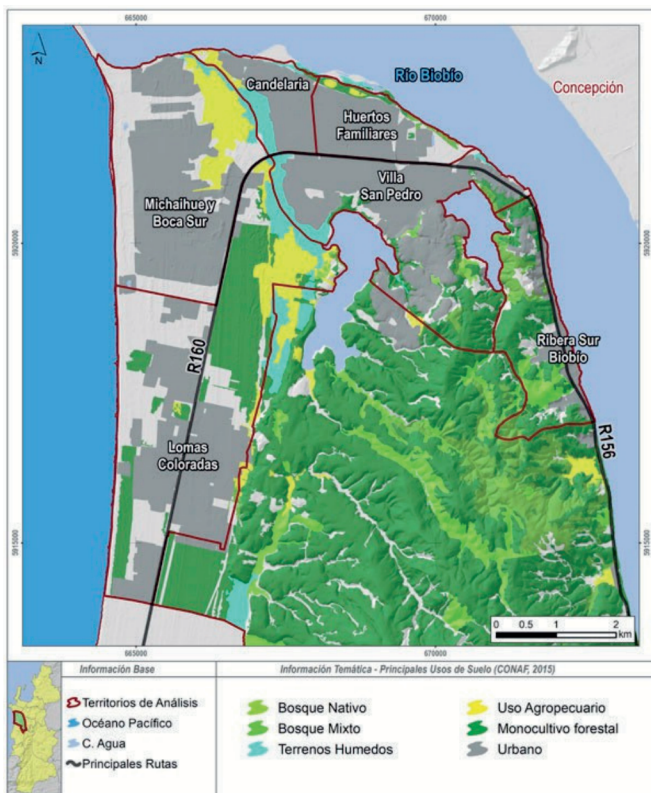
- 1.- Enchufes sobrecargados o en mal estado.
- 2.- Pasillos con muebles que dificultan el paso.
- 3.- Acumulación de escombros en el patio.
- 4.- Repisas sobre las camas con objetos que pueden caer.
- 5.- Paños de cocina cerca del fuego.
- 6.- Presencia de braseros.
- 7.- Cañones de estufas en mal estado.

**La Prevención comienza en casa, de la mano de cada integrante de la familia.**

Evaluación fuera de la vivienda: con tu familia recorre el entorno, conversa con tus vecinos e infórmate de las emergencias vividas anteriormente: identifica qué tipo de amenazas podría afectar tu casa, tales como aluviones, inundaciones, sismos, tsunamis, erupciones volcánicas, incendios forestales, accidentes de tránsito, incendios de pastizales, entre otros.



# Croquis de Amenazas, Riesgos y Vulnerabilidades



## Números de emergencia comuna de San Pedro de la Paz:

**AMBULANCIA:** 131  
**CARABINEROS:** 133  
**BOMBEROS:** 132

**Armada de Chile:** 137  
**PDI:** 134



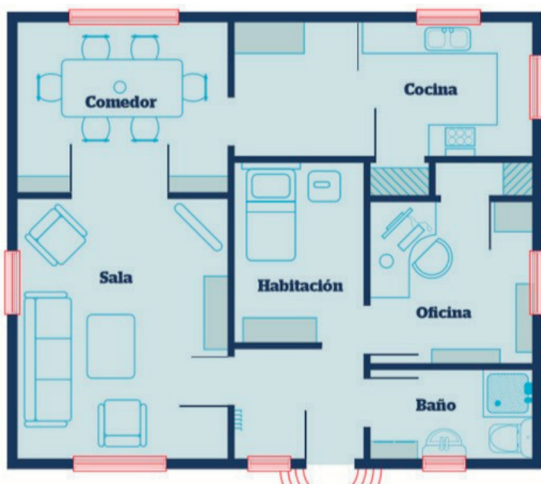


# RECONOCIENDO MÍ ENTORNO

## Hoja de trabajo para el hogar

# 72

Durante tus primeras horas después de una catástrofe los equipos de respuesta no asistirán a todas las emergencias.



- 1- Dibuja flechas para mostrar dos rutas de salida de la habitación.
- 2- Dibuja flechas para mostrar dos rutas de salida de la cocina y la sala de estar.
- 3- Dibuja flechas para mostrar la mejor ruta de evacuación desde la oficina si hay un incendio en la puerta principal.
- 4- Marca con círculos las habitaciones seguras para refugiarse en el sitio. Usa una "K" para marcar dónde se podría almacenar un kit de suministros para desastres que la familia pueda encontrar con facilidad.

# RECONOCIENDO MÍ ENTORNO

Es muy importante que analices los potenciales riesgos a los que está expuesta tu vivienda producto de su ubicación, por ejemplo, cercanía al mar, ríos y quebradas, entre otras; también puedes identificar el estado de construcciones aledañas, árboles, líneas de transmisión eléctrica, redes de gas, etc.

Si vives en departamento, considera también en esta evaluación las condiciones del edificio, como por ejemplo, iluminación de pasillos y escaleras, ductos de ventilación, escaleras de emergencia, ascensores, áreas comunes, entre otras.



Recuerda, haz un si ya hiciste cada etapa del paso 2.

1. Recorrer la vivienda y su entorno. Identificar las amenazas que podrían afectar la seguridad.
2. Identificar las emergencias que afectaron la vivienda y el sector y que podrían volver a ocurrir.
3. Prioriza y ejecuta las acciones para reducir los riesgos.

Para información de amenazas y recomendaciones, visita: [www.senapred.cl](http://www.senapred.cl)

# PASO 3: Define lugares de protección, zonas de seguridad, punto de encuentro y vías de evacuación en caso de emergencia.

## PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. ¿Sabes cómo para ponerse en contacto con su familia si no están juntos?

**ESTAR PREPARADO DEPENDE DE TI.**

- Hágalos saber ¡estás bien!
- Escoja a la misma persona para cada uno miembro de la familia a contactar.
- Podría ser más fácil llegar alguien que está fuera de la ciudad.
- Texto, no llamar por teléfono.
- Sepa a dónde ir... ¡y cómo llegar!

Elija un lugar de reunión ¿Dónde se reunirá con su familia si usted que salir de tu casa rápidamente? ¿Donde se reunirán si su vecindario está siendo evacuado y no estás en casa?

Numero Jefe Familia

Ponga un  $\Delta$  para mostrar tu casa. Pon una  $\circ$  para mostrar tu escuela. Marca su lugar de reunión fuera del vecindario con una  $\times$  y etiquetarlo.

Punto de Encuentro 1

Punto de Encuentro 2

¿Conoces dos maneras de salir de cada habitación de tu casa en caso de que de un incendio?

!- Dibuje un plano de su dormitorio en el espacio de abajo y encierra en un círculo las dos formas de salir **PISTA:** ¡No puede ser una puerta!

# PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Sobre la base de la pregunta: ¿Qué debemos hacer en caso de..?

El grupo familiar debe identificar al interior de la vivienda aquellos lugares de Protección, alejados de peligros; y al exterior de la vivienda reconocer las vías de evacuación (principales y secundarias), las zonas de seguridad y los puntos de encuentro.

LUGARES DE PROTECCIÓN

ZONAS DE SEGURIDAD

VIÁS DE EVACUACIÓN

PUNTOS DE REUNIÓN

Recuerda, haz un si ya hiciste cada etapa del paso 3.

1. Determinar los lugares de protección, zonas seguras, lugares de peligro, vías de evacuación y punto de encuentro.
2. Asegurar que todos los integrantes de la familia los conozcan.
3. Considerar vías de evacuación accesibles para todos los integrantes de la familia.
4. Fijar lugar de encuentro en común.

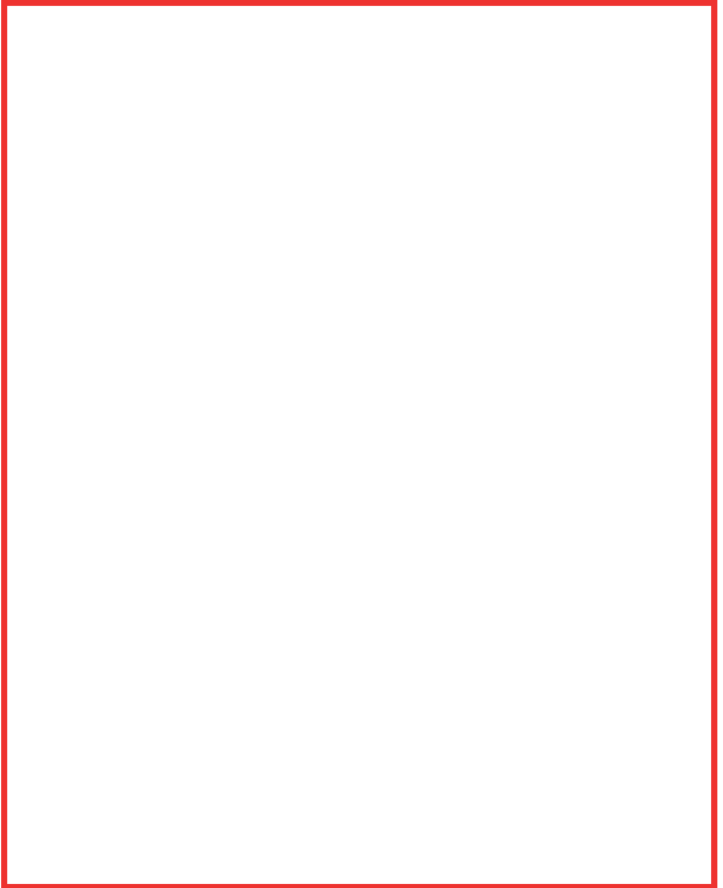
## PASO 4: Dibuja un mapa de la vivienda.

### ESTAR PREPARADO DEPENDE DE TI.

1. Dibuja en familia un plano o mapa simple de tu casa como si estuvieras mirándola desde arriba, identificando todos los sectores de tu casa (comedor, dormitorios, baño, pasillos, escaleras, patio, etc.)
2. Marca los lugares de Protección, vías de evacuación y zonas de peligro dentro del hogar.
3. Dibuja en el mapa el lugar donde se encuentran el tablero de corte de energía eléctrica, las llaves de paso de agua y gas, el kit de Emergencia
4. Marca la ubicación de otros elementos que puedan utilizar en caso de emergencia, como por ejemplo el extintor.
5. No olvides señalar en el plano todas estas zonas con colores y símbolos que les permitan distinguirlas con mayor facilidad. se dejan dibujos su uso.
6. Una vez finalizado el mapa, colócalo en un lugar visible para todos.
7. Si la vivienda tiene más de un piso, haz un mapa por cada piso.

Recuerda y haz un si ya hiciste cada etapa del paso 4.

1. Realizar el mapa de tu vivienda.
2. Dibujar en el mapa los lugares de protección, las zonas de seguridad y vías de evacuación.
3. Utilizar distintos colores para identificar cada lugar, zona o ruta.
4. Ubicar este mapa en un lugar accesible para todos.
5. Localizar las llaves de corte de agua, gas y el tablero de electricidad.
6. Participar con todos los integrantes del grupo familiar.



## Paso 5: Define roles en la emergencia.

Identifica las principales tareas que se deben desarrollar durante una emergencia y establezcan en conjunto quién será responsable de realizarla. Una misma persona puede realizar varias tareas. Si tienes mascotas, define también acciones para su cuidado y protección.

Tareas en Emergencia	Nombre de quién lo hará	Suplente
Cerrar las llaves de paso del agua, el gas, y luz.		
Llevar el kit de emergencia		
Contactar a un familiar o vecino que pueda ayudar.		

Es muy importante identificar las acciones esenciales a desarrollar durante una emergencia, de acuerdo a las características específicas de cada familia y el lugar en el que vivimos. Por ejemplo, en el caso de ser persona en situación de discapacidad auditiva, identificar y contactar vecinos o familiares que manejen lengua de señas chilena (LSCtt); en el caso de familias que tengan animales (mascotas o animales de producción rural), identificar también acciones para su cuidado o resguardo, con la precaución de no exponer a las personas a una situación de riesgo mayor.

### Recuerda y haz un si ya hiciste cada etapa del paso 5.

1. Identificar tareas principales para realizar durante la emergencia.
2. Asignar tareas realistas, de acuerdo a las capacidades de cada persona.
3. Tener en cuenta a las personas en situación de discapacidad, tercera edad, niños, niñas, embarazada, etc.



## Paso 6: Elabora un directorio de contactos en caso de emergencia.

Debemos tener siempre a mano los números de emergencia. Elabora un listado con los números de los organismos de emergencia e incorpora los contactos de familiares o amigos que puedan ayudar en este tipo de situaciones. Revisa y actualiza regularmente el listado.

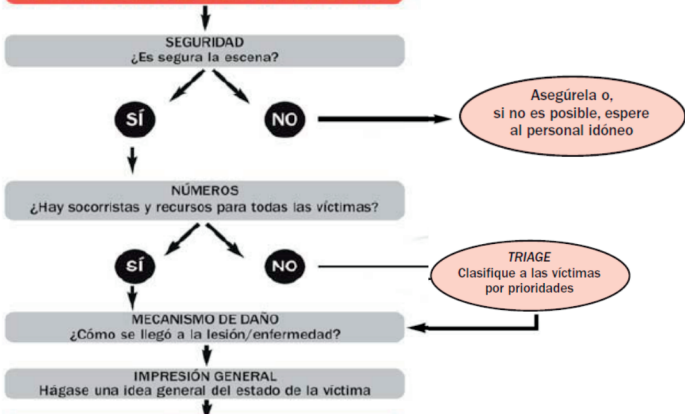
NOMBRE	TELÉFONO
Urgencias salud	
Nº emergencia municipalidad	
Consultorio más cercano	
Bomberos Carabineros	
Plan cuadrante de Carabineros/ Comisaría	
PDI	
Escuela	
Emergencia electricidad	
Emergencia Agua	
Emergencia Gas	

Recuerda y haz un si ya hiciste cada etapa del paso 6.

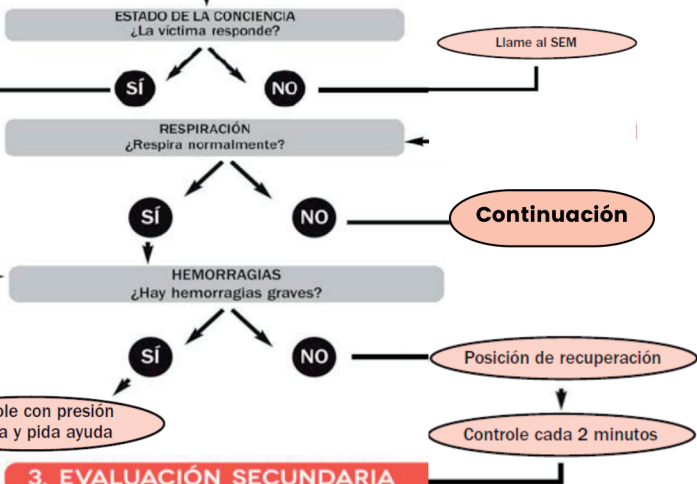
1. Identificar los organismos de emergencia más cercanos, como Ambulancia, Bomberos y Carabineros.
2. Identificar a personas u organismos que puedan ayudar en caso de emergencia.
3. Mantener el listado de números de emergencia en un lugar visible y accesible por todo el grupo familiar.
4. Revisar y actualizar regularmente el listado.

# Manejo básico de las emergencias

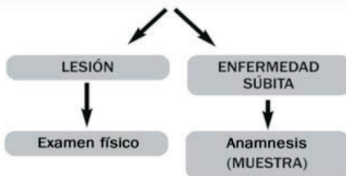
## 1. EVALUACIÓN DE LA ESCENA



## 2. EVALUACIÓN PRIMARIA

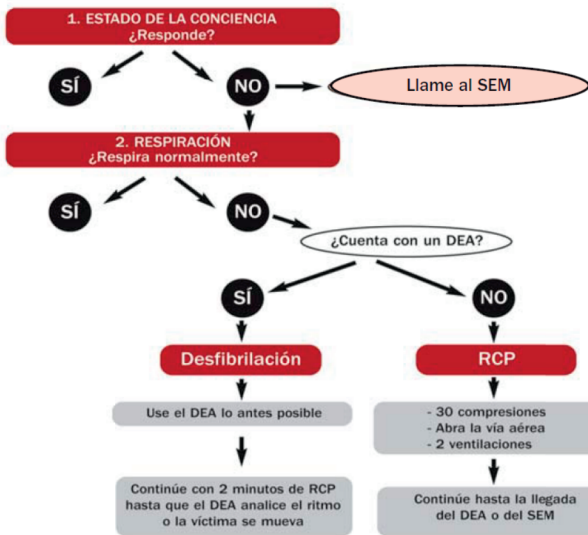
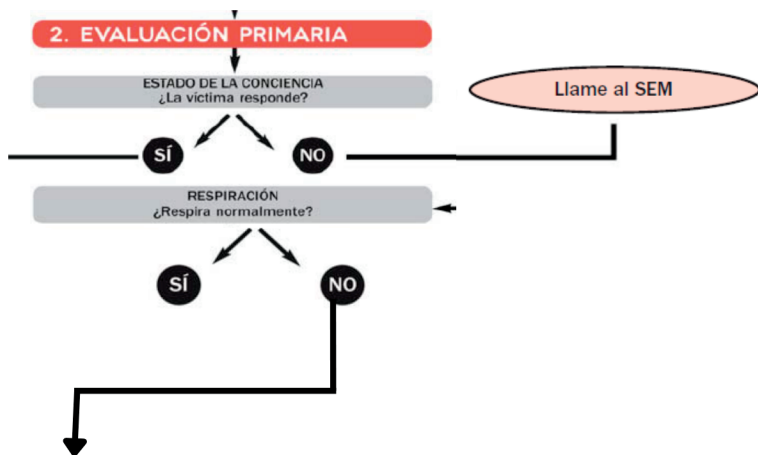


## 3. EVALUACIÓN SECUNDARIA



# Manejo básico de las emergencias

## Cadena de atención de víctimas



# BOTIQUIN Y USO DE RECURSOS

## Componentes para el Botiquín:

- ELEMENTOS ÚTILES: tijera con punta roma, termómetro y linterna
- BIOSEGURIDAD: guantes descartables y máscara de RCP
- HIGIENE: jabón neutro o solución fisiológica
- DESINFECCIÓN: yodo povidona, agua oxigenada, etc.
- ELEMENTOS DE CURACIÓN: gasas estériles y vendas
- MEDICACIÓN SIN RECETA: ibuprofeno, aspirina y/o paracetamol



**TERMOMETRO**  
Para medir la Temperatura



**LINTERNA**  
Para examinar al accidentado

**ALCOHOL YODADO**  
Bermicida de rápida acción para limpieza de heridas.



**SOLUCIÓN FISIOLÓGICA**  
Para limpiar heridas y quemaduras

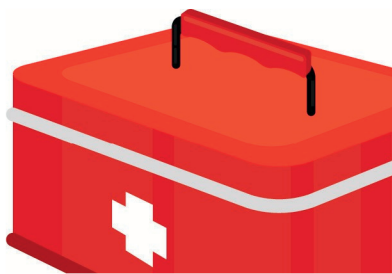


**GUANTES DE LÁTEX**  
Indispensables para evitar contacto con la sangre.

**MEDICAMENTOS SIN RECETA**  
Ibuprofeno, aspirinas y/o paracetamol.



**VENDAS Y GASAS**  
Útiles para cubrir lesiones o heridas desinfectadas y detener hemorragias.



# KIT DE EMERGENCIA DE 72 HORAS

- Mochila
- Comida: enlatada, barras energéticas y comida deshidratada.
- Agua: considera dos litros por persona al día (incluye botellas chicas q más fáciles de trasladar).
- Radio - AM/FM con pilas nuevas o radio de manivela
- Linterna con pilas nuevas o de manivela
- Botiquín de primeros auxilios
- Bolsas de basura
- Guantes de goma
- Botiquín de primeros auxilios
- Bolsas de basura
- Guantes de goma
- Silbato
- Cinta adhesiva
- medicamentos y anteojos. Considera las necesidades de niños, tercer edad y discapacitados.
- Una muda de ropa y zapatos (para cada miembro de la familia)
- Pequeño Juguete suave y cómodo para cada niño
- Manta térmica de emergencia
- Fotografías de la familia (una para cada persona)
- Desinfectante de manos
- Copias de los documentos esenciales
- Mascarilla para partículas
- Artículos de aseo personal
- Llaves de repuesto de tu casa y de tu auto.
- Pañuelos de papel

# RESPUESTA FRENTE A EMERGENCIAS

## TERREMOTOS

Los terremotos se pueden sentir en áreas grandes. Pueden ocurrir en cualquier momento y sin advertimos. Un terremoto generalmente dura menos de un minuto



### SI ESTÁS ADENTRO

Si te encuentras dentro de la casa cuando comienza el terremoto, quédate allí. ¡ACUÉRDATE DE AGACHARTE, CUBRIRTE Y AGARRARTE! Agáchate, cúbrete debajo de una mesa y protégete la cabeza y los ojos, y agárrate de algo firme.

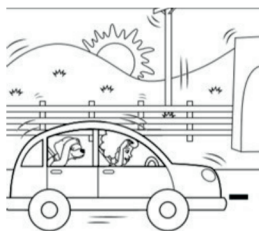
### SI ESTÁS AFUERA

Si estás al aire libre durante un terremoto, vete a un área descubierta y alejada de árboles, carteles, edificios, postes de la luz y cables del tendido eléctrico que podrían caerse. Tírate al suelo de rodillas y cúbrete la cabeza hasta que deje de temblar.



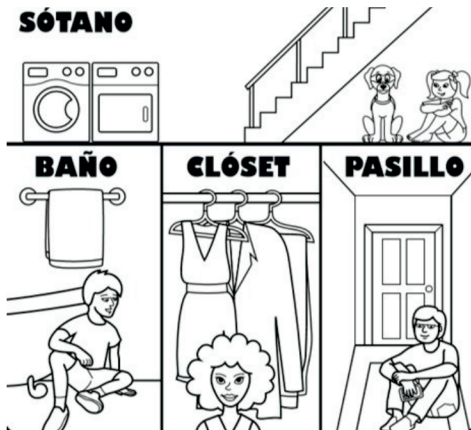
### SI ESTÁS EN EL AUTO

Si te encuentras en el auto, asegúrate de que el conductor se haga a un lado de la vía, lejos de los puentes y cables del tendido eléctrico. Quédate adentro del auto hasta que paren los temblores. Cúbrete la cabeza y déjate el cinturón de seguridad puesto.



# RESPUESTA FRENTE EMERGENCIAS

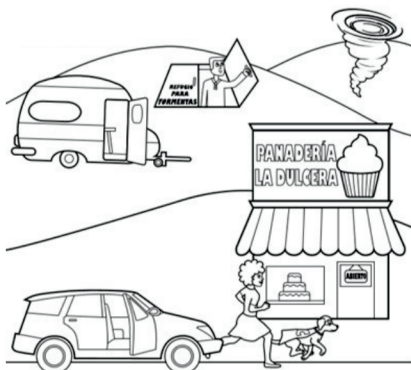
## TORNADOS II



El lugar más seguro es en el centro del sótano.

Si tu casa no tiene sótano, vé al piso más bajo y quédate en un lugar interior que no tenga ventanas; **No te olvides de llevar los teléfonos y las mascotas a tu lugar seguro!**

No es seguro estar en una casa rodante, o en un auto cuando pasa un tornado. ¡Si hay un aviso de tornado, ve rápido a un edificio sólido o a un refugio para tormentas y refúgiate! Colorea los lugares más seguros donde refugiarse si pasa un tornado.



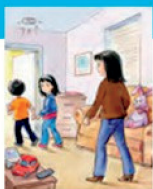
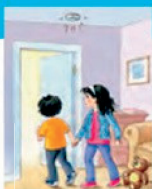


# RESPUESTA FRENTE EMERGENCIAS INCENDIOS

1. Debe mantener las puertas y ventanas cerradas para no propagar más el fuego
2. Evacuar agachados, protegiéndose la nariz para no respirar el humo toxico
3. Reunirse todos el Punto de encuentro familiar
4. En un lugar seguro llamar a bomberos para informar la ubicación y la Cantidad personas



## ACCIONES SEGURAS DURANTE UN SIMULACRO DE INCENDIO EN EL HOGAR



Levantarse  
y Caminar

Conocer  
dos salidas

Salir al  
exterior

Esperar en el punto  
de encuentro en  
exterior con la  
familia



# CONOCE LAS CLASIFICACIONES DE EXTINTORES SEGÚN EL TIPO DE FUEGO

## Clases de Fuego



## Tipos de Fuego

Madera, papel, tela, basura y otros materiales ordinarios

Gasolina, aceite, pintura y otros líquidos inflamables

Utilizado en fuegos generados por equipo electrónico, sin daño al operador

Metales combustibles

Medios de cocción  
Aceite; vegetal, animal y grasas

## Símbolo de Imagen



## Método de Extinción

- ◆ Agua
- ◆ Espuma
- ◆ Polvo ABC
- ◆ Agente Químico

- ◆ Espuma
- ◆ Polvo ABC
- ◆ Dióxido de Carbón

- ◆ Polvo ABC

- ◆ Polvo ABC
- ◆ Dióxido de Carbón

- ◆ Agente Químico

# PROCEDIMIENTO ANTE INCENDIOS

1. Identificar fuente del incendio, clase de fuego y área afectada
2. Conservar la calma
3. (Solicita apoyo a Bomberos de ser necesario)
4. Usar el extintor portátil (mantén una distancia de seguridad de 3 metros)
5. Ubícate en dirección del viento.
6. En ningún momento debes de dar la espalda al fuego



1



**Quitar** la traba de seguridad

2



**Apuntar** a la base del fuego

3



**Accione** la palanca superior hacia abajo

4



**Descargar** por completo el extintor

# PROCEDIMIENTO ANTE INCENDIOS FORESTALES



No arrojes agua en zonas en las que pueda haber cables eléctricos.



Usa las mangueras para mojar el tejado y los alrededores.



Entra en el interior de la casa y cierra todas las puertas, ventanas y persianas para evitar posibles corrientes de aire y la entrada de las llamas.



Si el fuego es muy pequeño e incipiente, trata de apagarlo, priorizando siempre tu seguridad.



Si el fuego tiene más entidad, aléjate en dirección opuesta al humo. Respira por la nariz procurando cubrirte con un trapo mojado.



No busques refugio en zonas profundas y huye siempre cuesta abajo.



(\*) En caso de recibir orden de evacuación, atiende a lo dispuesto por la autoridad correspondiente.



Desconecta todos los suministros.



Tapona las rendijas al exterior con paños mojados con agua.



No intentes cruzar las llamas, puedes quedar atrapado. Si no hay más salida, cruza donde el frente sea más débil.



Si el fuego te alcanza, sitúate en la zona ya quemada siempre a espaldas del viento dominante.



Si se prende la ropa, no corras: échate a rodar sobre el suelo y, si tienes una manta, cúbrete con ella.



# La seguridad parte por casa

¡Previene y Prepárate hoy!

[WWW.SOMOSTERO.COM](http://WWW.SOMOSTERO.COM)

INSTAGRAM: SOMOSTERO

YOUTUBE: SOMOSTERO