

Cartilla Básica de Emergencias

Tips útiles para afrontar una Emergencia

Tips para enfrentar una emergencia

- Informe oportunamente cualquier factor o fuente de riesgo, estado y punto específico que puede generar una emergencia.
- Vele por que los elementos de detección, protección y de atención de emergencias estén disponibles para uso en los sitios definidos.
- Conozca las rutas de evacuación y los puntos de encuentro.
- Vele porque el personal de su área de influencia conozca las rutas de Evacuación.
- Tenga siempre presente cual es el punto de encuentro, allí va a estar a salvo.
- Preste ayuda a quien lo necesite, en un momento dado puede ser usted, el Afectado.
- Cuando vea un elemento extraño, no lo mueva, no lo toque, informe al Jefe Inmediato, recuerde que la curiosidad es el peor enemigo de la seguridad.
- Tenga en cuenta las personas que están a su alrededor, con esto puede salvar vidas.
- Tenga presente cuáles son los documentos o equipos que debe salvar, pero siempre tenga presente que primero que todo está su integridad y la de sus compañeros
- Informe a sus compañeros si va a realizar algún tipo de actividad o va a ir a algún sitio que puede causar una eventual emergencia.
- Si tiene personas a cargo sepa dónde están, que están haciendo y hacia donde van.
- Trate de llevar a todo momento sus papeles de identificación (Cédula, carnet EPS y ARL, por lo menos).

Cuando la alarma sea notificada y se da la orden que es necesario evacuar, tenga en cuenta lo siguiente:

- Siga las indicaciones del coordinador de Evacuación.
- Apague los equipos eléctricos o aquellos que puedan generar un riesgo.
- Ayude a quien lo necesite.
- No evacue el sitio en donde esta hasta tanto no haya recibido instrucciones, recuerde que primero se debe determinar las causas de la emergencia, para luego poder actuar.
- Vaya directamente al punto de encuentro, por ningún motivo se desvíe.
- Utilice la vía más próxima y segura para llegar al punto de encuentro.
- No corra.
- Conserve la calma, ya que puede causar pánico.
- Camine por su derecha y no obstaculice el ingreso de los grupos de ayuda.
- No se devuelva por ningún motivo y evite que otras personas lo hagan.
- Lleve con usted a los visitantes.
- Durante la ida al sitio de encuentro no hable.
- Si encuentra personas en el camino invítelos a que vayan al punto de encuentro.
- En lo posible lleve las llaves de los vehículos que tenga disponibles.
- No realice ningún tipo de llamada, no pierda tiempo innecesariamente.
- Si suena el teléfono conteste, solamente pase llamadas si es de un grupo de apoyo de la emergencia, no informe de la situación a las personas con las que habla.

RECOMENDACIONES

EN CASO DE SISMO



Antes



Durante



Después



Use un silbato
si requiere ayuda. Grite
sólo como último recurso



Sepa que después
de un sismo
vendrán réplicas.
Si el lugar donde se encontraba
fue afectado por el primer
temblor evite volver a él



**Conserve
la calma**



Aléjese
de ventanas, vidrios,
paredes, lámparas y
muebles que puedan caer



Ubíquese
en el punto de encuentro
definido con su familia
o empresa



Identifique
objetos que puedan
convertirse en un peligro
durante un sismo



Identifique
las rutas de evacuación
de su hogar y lugar de
trabajo



Realice
simulacros
de evacuación



Tenga a mano
botiquín de primeros
auxilios y kit de
emergencia



Conozca
dónde y cómo
cerrar el paso de la
electricidad, el gas
y el agua



**No utilice
ascensores**



Si está en la calle o en un
vehículo, **busque
protección**
lejos de edificios, árboles,
cables, postes y vidrios



Cubra cara y
cabeza con sus
brazos y agáchese
lejos de ventanas y
estanterías



Ubíquese
en las zona de
seguridad



Inspeccione
su hogar para ver si hay
daños estructurales; si
no es seguro, no ingrese



**Use linternas
de batería.**
No use velas ni fósforos
en el interior después de
un sismo, ya que puede
haber fugas de gas



**No mueva
personas**
que estén seriamente
lesionadas, a menos
que estén en peligro
de muerte

PROTOCOLO DE EMERGENCIA EN CASO DE INCENDIO



ABANDONE EL AREA DE INCENDIO



AYUDE A OTROS SOLO SI ES SEGURO HACERLO



ACTIVE LA ALARMA DE INCENDIO



AL SALIR CIERRE PUERTAS Y VENTANAS SI ES POSIBLE



NO USE ELEVADORES



APAGUE EQUIPOS ELECTRICOS



AYUDE A EXTINGUIR EL FUEGO SOLO SI ESTA AUTORIZADO Y ENTRENADO PARA HACERLO



NOTIFIQUE A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIAS

SI NO PUEDE ABANDONAR EL LUGAR



INFORME DE SU POSICION DESDE UNA VENTANA



SI SU CUERPO ES ALCANZADO POR LAS LLAMAS NO CORRA, DETENGASE



TIRESE AL SUELO Y DE VUELTAS SOBRE SU CUERPO



TIRESE AL SUELO Y ESPERE QUE LOS VAPORES SE ELEVEN

EN EL AREA DE REUNIÓN



DIRIJASE AL PUNTO DE REUNIÓN



CHEQUEE SI FALTA ALGUIEN



MANTENGASE A MÁS DE 30 METROS DEL EDIFICIO



NO REGRESE AL EDIFICIO

En caso de atragantamiento

CINFASALUD

www.cinfasalud.com

cinfa
Nos mueve la vida

Maniobra de Heimlich

MANIOBRA EN NIÑOS (de 1 a 8 años)

Colócate al lado del niño y ligeramente detrás. Sujeta su pecho con una mano, inclínalo hacia delante y dale 5 golpes en la zona entre ambos omóplatos con el talón de la palma de la otra mano. Debes parar si hay desobstrucción.



1



MANIOBRA EN ADULTOS

Tras informarle de que vas a tratar de ayudarlo, sitúate al lado de la víctima (que puede estar sentada o de pie) y ligeramente detrás. Dale 5 golpes en la espalda, en la zona entre ambos omóplatos.

Coloca un puño justo por encima del ombligo del niño, con el pulgar hacia dentro y realiza 5 compresiones abdominales.



2



Inclina a la víctima hacia delante y rodéala con los brazos a la altura del abdomen. Cierra una mano y coloca el puño, con el pulgar hacia dentro, en la zona entre el ombligo y la parte inferior del esternón. Agárrate el puño con la otra mano y presiona fuerte y rápido hacia dentro y hacia arriba del abdomen de la víctima.

Alterna los golpes en la espalda y las compresiones abdominales.



3



Alterna 5 golpes en la espalda con 5 compresiones abdominales hasta que la persona expulse el objeto o pierda el conocimiento.

MANIOBRA EN LACTANTES

Coloca al bebé boca abajo sobre tu antebrazo o tu pierna, con la cabeza más baja que el tronco, y dale, con el canto de la mano, 5 golpes en la zona entre ambos omóplatos. Alterna los golpes con compresiones torácicas, con el lactante situado boca arriba.



Si visualizas el objeto en el interior de la boca, retíralo con el dedo; si no, continúa realizando 2 ventilaciones y series de 5 golpes dorsales y 5 compresiones torácicas entre los intentos de ventilación.

En caso de embarazadas de más de 20 semanas o personas muy obesas, las compresiones deben ser solo torácicas, en el centro del pecho.

Basado en las Recomendaciones 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC).

® 2016 CINFA

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/atragantamiento/>

En caso de realizar un RCP

RCP Básica

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es el conjunto de maniobras esenciales para sustituir la circulación y la respiración y mantener las funciones cerebrales y conseguir la recuperación de la víctima que está en parada cardiorespiratoria. A continuación te mostramos los **pasos a seguir de la RCP Básica**.



1 Asegurar la seguridad del reanimador y de la víctima.

Tener en especial cuidado cuando se está en ambientes externos, como la calle.

¿Está bien?



2 Valorar el nivel de conciencia.

Acercarse a la víctima y, sacudirla suavemente, mientras le preguntamos si está bien.

3

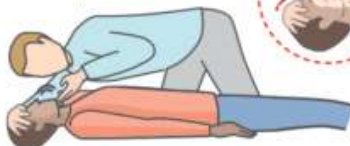
Solicitar ayuda y avisar los servicios de emergencia. Llamar al 112 o 061. Si es necesario, un operador puede guiar en la reanimación de forma adecuada (RCP telefónica).

4 Apertura de vía respiratoria y valorar la respiración.

Se realiza la maniobra frente - mentón para conseguir la apertura de la vía respiratoria. A continuación, vamos a ver, oír y sentir durante máximo 10 segundos para comprobar si la víctima respira normalmente.



No tiene signos vitales



Si la víctima **respira** se la colocará en posición lateral de seguridad y se solicitará ayuda.

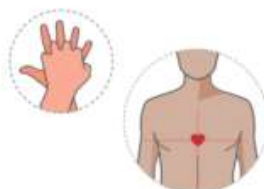
A la espera de la llegada de la ayuda especializada, se irá reevaluando a la víctima de manera periódica.



Si la víctima **no respira** seguir con el resto de maniobras de reanimación cardiopulmonar.

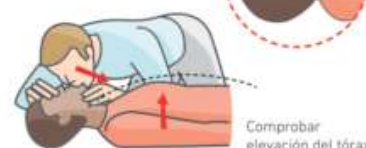
5 Aplicar compresiones torácicas.

Rápidamente se inician tandas de 30 compresiones.



6 Realizar respiración boca-boca.

A continuación, se procederá nuevamente a la apertura de la vía respiratoria mediante la maniobra frente-mentón, y se realizarán 2 respiraciones mediante la técnica del boca-boca.



Continuar con secuencias de 30 compresiones y 2 respiraciones (llamado el ciclo de 30:2). No se deben interrumpir las compresiones durante más de 10 segundos para administrar ventilaciones.

7 Continuar con la reanimación.

Continuar hasta que llegue ayuda especializada o bien la víctima comience a despertar y respire con normalidad.





6 Claves de Primeros Auxilios



No tengas miedo a actuar

Ante una parada cardíaca y a la espera del equipo sanitario, no tengas miedo a realizar la RCP pues tu actuación puede marcar la diferencia para la persona afectada



Las respiraciones no son imprescindibles

Desde 2010 puedes elegir realizar la RCP de estas dos formas:

- 30 compresiones y 2 respiraciones (x5)
- 150 compresiones sin respiraciones



Guíate por la VISTA

En una situación de Emergencia nuestros sentidos pueden verse afectados y confundimos. En vez de tomarle el pulso al afectado, sitúate junto a él 7 segundos y fija tu mirada para comprobar si respira



El desfibrilador "reinicia" el corazón

Pese a lo que generalmente se cree el desfibrilador NO ACTIVA el corazón, sino que si nota que hay fibrilación emite una descarga para intentar que vuelva a latir con normalidad



El uso del desfibrilador es seguro

Los desfibriladores que encontrarás en los espacios comunes de tu ciudad serán semiautomáticos o automáticos. Pueden ser usados con total seguridad, pues te indican cómo hacerlo y solo realiza descarga si identifica fibrilación en el corazón



No es necesaria la fuerza ante atragantamientos

Al realizar la maniobra Heimlich, no es tanto la fuerza, sino la buena posición y la firmeza de la presión. Colócate detrás del afectado, pero en posición lateral para aguantar mucho mejor su peso



Elementos necesarios para una emergencia

2

Cedula de Ciudadanía



Carnet EPS



Un pito o silbato



Kit de Supervivencia

3

Kit Personal



Prevenir
Salva
Vidas

Kit EMERGENCIAS

Cruz Roja Colombiana
100 años de historias

La maleta de emergencia debe tener elementos básicos para afrontar una crisis.



Si hay bebés o adultos mayores, debe incluirse productos específicos como teteros, papillas, leche en polvo, pañales, medicinas y ropa de cambio. Otros artículos que debe tener una maleta son: duplicado de llaves, fotocopia de documentos (Carnet de EPS, identificación personal).

Kit para mascota

KIT DE EMERGENCIA PARA MASCOTAS



DEBE LLEVAR...

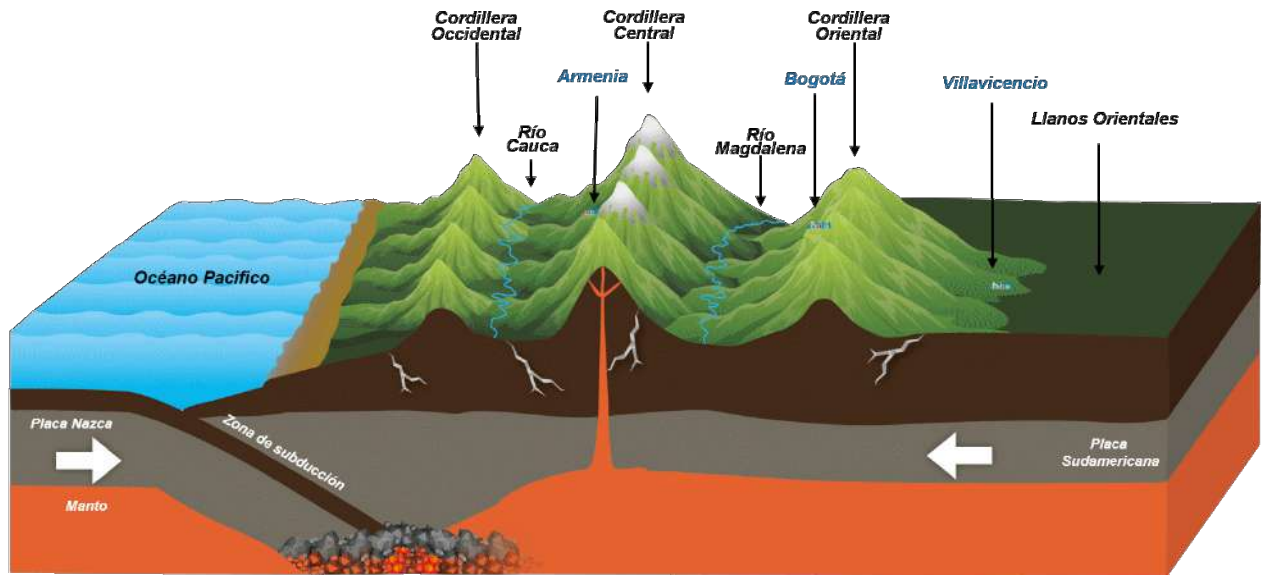
- Linterna con baterías
- Alimento para animales para tres días mínimo
- Abrelatas manual
- Un galón de agua
- Plato de comida y agua
- Dispensador de alimento para aves o roedores
- Copia del carné de vacunas
- Jaula de transporte
- Correa y una extra. En caso de que sean peces o reptiles, llevar contenedor
- Cobija, cama para su mascota o forro para jaula de aves
- Bolsas para residuos, caja de arena o papel periódico
- Toallas desinfectantes
- Juguetes para entretener a tu mascota
- Botiquín de primeros auxilios



@Naturalia_ac f Naturalia_AC t Naturalia_AC



¿Por qué se
producen los
temblores?



Colombia se localiza dentro de una de las zonas sísmicas más activas de la Tierra, pues en la región convergen las placas tectónicas de Nazca y del Caribe contra la placa Suramericana. La interacción continua entre las placas Nazca y Suramericana que se mueven y chocan entre sí, ha producido la formación de montañas, cordilleras y fallas geológicas.

En la costa pacífica se presenta un proceso de subducción en el cual la placa Nazca se introduce debajo de la placa Suramericana, el material rocoso entra de nuevo en el manto, que se encuentra a altas temperaturas, y allí se funde para luego volver a salir a través de los volcanes tales como los de la Cordillera Central del territorio colombiano.

En general, la sismicidad en Colombia está relacionada con la actividad en la zona de subducción del pacífico colombiano y en las fallas geológicas activas del país. Una de las zonas con mayor concentración de eventos sísmicos en Colombia es el "Nido sísmico de Bucaramanga", con epicentros ubicados en la zona de la Mesa de Los Santos en el departamento de Santander.

ESCALAS DE MEDICIÓN DE LOS MOVIMIENTOS TELURICOS

Intensidad	Escala de la Intensidad Modificada (MSK)	Magnitud (Escala Richter)
I	No Sentido	< 2.3
II	Sentido solo por algunas personas en posición de descanso, especialmente en pisos altos. Objetos suspendidos oscilan un poco.	2.3 - 2.9
III	Sentido en el interior. Muchas personas no lo reconocen como un temblor. Automóviles parados se balancean. Vibraciones como el paso de un camión pequeño. Duración apreciable.	3.0 - 4.1
IV	Sentido en el interior por muchos, en el exterior por pocos. Ventanas, platos, puertas vibran. Las paredes crujen. Vibraciones como el paso de un camión grande; sensación de sacudida como un balón pesado. Automóviles parados se balancean apreciablemente.	3.7 - 4.2
V	Sentido casi por todo el mundo; muchos se despiertan. Algunos platos, ventanas, etc. se rompen; algunas casas de mampostería se agrietan. Objetos inestables volcados. Las puertas se balancean, se cierran, se abren	4.3 - 4.9
VI	Árboles y arbustos sacudidos visiblemente. Sentido por todos, muchos se asustan y corren al exterior. Es difícil andar. Ventanas, platos y objetos de vidrio se rompen. Algunos muebles pesados se mueven; se caen algunas casas de mampostería. Daños leves.	5.0 - 5.6
VII	Todo el mundo corre al exterior. Daños muy pequeños en edificios de buen diseño y construcción; leve a moderado en estructuras bien construidas; considerable en las mal construidas. Sentido por conductores.	5.7 - 6.2
VIII	Daño leve en estructuras especialmente diseñadas para terremotos; considerable hasta con colapso parcial en edificios corrientes; mayor en estructuras pobremente construidas. Los paneles de las paredes se salen de los marcos. Se caen monumentos, columnas y paredes. Se viran muebles pesados. Pequeños corrimientos de arena y fango. Cambios en el caudal de fuentes y pozos. Difícil conducir.	6.3 - 6.9
IX	Daño considerable en estructuras de diseño y construcción buena, estructuras bien diseñadas, desplazadas de sus cimientos; mayor en edificios corrientes con colapso parcial y total. Amplias grietas en el suelo. Eyección de arena y barro en áreas de aluvial. Tuberías subterráneas rotas.	7.0 - 7.6
X	Algunas estructuras bien construidas en madera y puentes destruidos, la mayoría de las construcciones y estructuras de armazón destruidas con sus cimientos. Grietas grandes en el suelo. Deslizamientos de tierra, agua rebasa las orillas de canales de ríos, lagos etc. arena y barro desplazados lateralmente	7.7 - 8.2
XI	Colapso de la mayoría de las estructuras de cemento y hormigón. Puentes y otras vías de transporte seriamente afectados	8.3- 9.0
XII	Pérdida total de infraestructuras. Grandes masas de rocas desplazadas. Objetos pesados lanzados al aire verticalmente con facilidad.	>9.0

IQnegocio 
Asesorías bien planeadas