



PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

PROFA. ANGÉLICA MARTÍNEZ DÍAZ
CATEDRÁTICA DE EXTENSIÓN
DESARROLLO DE LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Un plan de emergencia familiar nos garantiza que los miembros de la familia sepan qué hacer en caso de que ocurra un desastre y éstos estén en lugares diferentes. Antes de que ocurra una emergencia, reúnanse con los miembros de la familia y decidan cómo se pondrán en contacto, dónde irán y qué hacer en una emergencia. Dialogue con su familia sobre porqué necesitan prepararse para los desastres. Explíqueles a los niños los peligros de incendio, tormentas y terremotos. Planifique para compartir las responsabilidades y colaborar como en un equipo. Mantenga una copia del plan en su equipo de primeros auxilios o algún sitio seguro donde usted pueda tener acceso en caso de un evento de desastre.

El Plan de Emergencia Familiar (PEF), es el conjunto de normas y medios, destinados a protegernos de cualquier situación de riesgo o catástrofe.

No es suficiente que nosotros conozcamos las opciones y medios a tomar durante una emergencia, sino que cada miembro de nuestra familia lo debe conocer a la perfección. Deben de tener especial cuidado en desarrollarlo las personas que conviven con otras personas enfermas o minusválidas. Desarrollar el PEF no es una tarea difícil pero debe realizarse a conciencia y revisarse tantas veces como se crea conveniente. Incluso puede ser muy útil el realizar algún simulacro.

Para su confección básica deben tenerse en cuenta los siguientes apartados:

- Conocimiento del hogar.
- Medios de emergencia.
- Alimentación de emergencia.
- Desalojo

En todos estos apartados, es importante insistir en la oportuna preparación psicológica de todos los miembros, que debe basarse en la necesidad de conservar la calma y ser ordenado en la ejecución de las acciones a realizar. Controlar y olvidar el pánico y prepararse para estar largo tiempo sin salir al exterior, renunciando en la mayoría de las ocasiones a las comodidades propias del hogar.

Conocimiento del hogar:

Dentro del plan de emergencia familiar, es muy importante que todos los miembros de la unidad familiar conozcan la casa en la que viven y las áreas de la misma en la que se puede hacer frente a cualquier riesgo. Por ejemplo, revisar habitación por habitación y asignarle un nivel de seguridad a cada una, designar puntos de "máxima seguridad" dentro de ellas. Para citar un ejemplo y en el caso de un terremoto, podría determinarse la sala de estar como la más segura y dentro de ella el punto de máxima seguridad, debajo de una fuerte y robusta mesa de madera.

Todos los miembros de la familia deben saber como conectar y desconectar la corriente eléctrica, el gas y el agua de la casa. Especialmente deben conocer cual es la habitación en la que se encuentran todos los medios para afrontar una emergencia.

Finalmente saber cuales son los sistemas para abandonar la casa y cual es la vía más rápida para ello.

Medios de emergencia

Todos los hogares deberían contar con unos medios mínimos para hacer frente a una situación de emergencia, desgraciadamente no muchas personas siguen estos consejos, con la excusa de que ocupan espacio y "casi nunca" se utilizan, cosa que en la realidad no es así. A continuación se detallan una lista de medios que se consideran como imprescindibles para cualquier situación de riesgo, dicho de otra manera: Material Mínimo de Emergencia en el Hogar (MMEH).

- **Una radio equipada con baterías (operativas)**, nos permitirá estar informados constantemente de los mensajes y consejos de las autoridades. Es imprescindible revisar periódicamente que las baterías estén en buen estado y conocer de forma predeterminada las frecuencias de las emisoras locales en las que se puedan radiar los mensajes de ayuda o información. Tal vez sea este uno de los elementos más importantes a tener en cuenta.
- Disponer de **una linterna a baterías (operativas)**, que nos ayudará en la localización de personas u objetos si la situación se produce durante la noche o tuviese una larga duración. Es preferible disponer de varias de ellas, para poder repartirlas entre los miembros de la familia.
- Tener **una reserva permanente de baterías para los diferentes utensilios**, tales como linternas o radios y preferiblemente del tipo ALCALINA ya que su duración y potencia es más duradera.
- **Cinta aislante**. De múltiples utilidades, sirve tanto para reparar objetos dañados como para sujetar y fijar piezas.
- **Velas y cerillas**, en el caso de que la catástrofe interrumpa el fluido eléctrico por largo espacio de tiempo. Existen en el mercado **velas especiales de larga duración, los encendedores denominados "de emergencia"** también son muy útiles por su larga duración.
- **Disponer de una estufa** que utilice gas-oil, butano, o cualquier otro combustible. En este caso es importante recordar el disponer de una buena ventilación para su uso en el interior y extremar las precauciones al ponerlas en funcionamiento, pues existe riesgo de explosión o incendio ante la presencia de gases o combustibles.
- **Tener una cocina de camping**, que permita la preparación de alimentos o hervir agua, independientemente del corte de fluido eléctrico o gas canalizado. Igualmente debe tenerse en cuenta una buena ventilación y salida de humos para la misma.
- **Una nevera portátil de playa** también puede sacar de un apuro, al depositar en su interior los productos más fácilmente perecederos ante un corte del fluido eléctrico prolongado.
- **Reserva de combustible de emergencia**, que estará en una habitación en la que se extremarán las medidas contra incendios.
- **Generador de electricidad**, imprescindible en lugares muy alejados de los cascos urbanos, en el interior de la montaña o en zonas rurales. Se procurará además disponer de combustible de reserva y accesorios de mantenimiento del generador. Por las características de estos aparatos es conveniente que estén en habitaciones separadas de la vivienda y cuenten con buena ventilación.
- **Un botiquín de emergencia** en el que además de los utensilios propios del botiquín estén los medicamentos que frecuentemente usan los miembros de la familia (consultar en el apéndice el contenido). Inseparablemente al mismo debe tenerse un manual de **primeros auxilios**.
- **Un extintor mixto** para hacer frente a un pequeño incendio.
- Tener **útiles de aseo desechables**, para el caso de que el suministro de agua potable se interrumpa.

Desalojo de la vivienda

El desalojo de la vivienda es tal vez uno de los momentos de mayor tensión y pánico entre la población, por tanto se debe instruir a todos los miembros de la familia a mantener la calma y a ser ordenados. El comportamiento sistemático y ordenado raras veces desemboca en consecuencias trágicas, pero para ello debe trazarse un plan ordenado de desalojo en el que participan todos. Se debe siempre obedecer a las autoridades.

Si se conoce con antelación la posibilidad de algún riesgo, que motive la evacuación, hay que procurar mantener lleno el depósito de combustible del vehículo, y procurar que los medios de emergencia del mismo no falten y sean funcionales.

Antes de marchar, desconectar todos los sistemas de la casa, tales como agua, gas y fluido eléctrico.

Uno de los puntos más importantes es el concienciarse de los objetos que son realmente imprescindibles llevarse en el desalojo; a continuación se detallan los más útiles:

- **Documentos personales**, imprescindibles para posteriores gestiones con la autoridad o para la identificación en refugios, etc. En este apartado hay que incluir especialmente toda la **documentación médica** así como **pasaportes, certificados y documentos de propiedad**. Es muy interesante el proveerse de algún sobre especial para ello.
- **Ropa de abrigo**, especialmente en épocas frías o para personas de corta edad o ancianos. Recordar la utilidad de los impermeables de bolsillo.
- **Radio a pilas**, para estar informado durante el proceso de desalojo.
- **Linterna o alumbrado a pilas.**
- **Utensilios de higiene personal.**
- **Medicamentos** que deban utilizar miembros que se encuentren enfermos, y alimentos para miembros de la unidad familiar que necesiten alimentación especial (bebés, ancianos,...).
- Dosificar las reservas y economizar al máximo.

Al margen de la ayuda organizada que podamos encontrar es muy recomendable efectuar la evacuación con una dotación de alimentos no perecederos para todos los miembros de la unidad familiar.

En su comunidad:

1. Reúnase con sus vecinos para planificar cómo el vecindario podría trabajar en forma conjunta después de un desastre hasta que llegue ayuda. Colaborando con sus vecinos se pueden salvar vidas y propiedades.
2. Conozca las capacidades particulares de sus vecinos (enfermeras, médicos, técnicos, policías, otros).
3. Considere como ayudar a sus vecinos con necesidades especiales, como incapacitados y envejecientes.
4. Haga planes para el cuidado de los niños que los padres no puedan llegar a su hogar.

Referencia:

Agencia Estatal para el manejo de emergencias y administración de desastres.
www.gobierno.pr/AEMEAD

Department of Home Land Security. Publicación Ready, Prepare, Plan, Stay Informed.



Plan de emergencia familiar

Contacto familiar: _____ Teléfono: _____

Email: _____

Lugar de reunión vecinal: _____ Teléfono: _____

Lugar de reunión municipal: _____ Teléfono: _____

Refugio: _____ Teléfono: _____

Llene la siguiente información para cada miembro de la familia y actualícelo regularmente.

Nombre: _____ Seguro Social: _____

Fecha de nacimiento: _____

Información médica importante: _____

Escriba donde su familia pasa la mayor parte del tiempo (trabajo, escuela, lugares que frecuentan, centro de cuidados, otros). Las escuelas, centros de cuidado, áreas de trabajo y edificios de apartamentos deben tener planes de emergencias específicos para cada uno, usted y su familia deben tener conocimiento de lo que uno planifica.

Área de trabajo: _____ Escuela _____

Dirección: _____ Dirección: _____

Teléfono: _____ Teléfono: _____

Lugar de refugio: _____ Lugar de refugio: _____

Lugar que frecuentan: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Lugar de refugio: _____

Información importante	Nombre	Teléfono	# de Record o Poliza
Doctor			
Farmacia			
Seguro Médico			
Seguro del Hogar			
Veterinario			

Plan de emergencia familiar
<p>Contacto familiar: _____ Teléfono: _____ Contacto de emergencia: _____ Teléfono: _____ Otra información importante:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Llame al 911 para una emergencia.</p> <p>Información adicional y teléfonos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Plan de emergencia familiar
<p>Contacto familiar: _____ Teléfono: _____ Contacto de emergencia: _____ Teléfono: _____ Otra información importante:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Llame al 911 para una emergencia.</p> <p>Información adicional y teléfonos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Plan de emergencia familiar

Contacto familiar: _____
Teléfono: _____
Contacto de emergencia: _____
Teléfono: _____
Otra información importante:

Llame al 911 para una emergencia.

Información adicional y teléfonos:

Plan de emergencia familiar

Contacto familiar: _____
Teléfono: _____
Contacto de emergencia: _____
Teléfono: _____
Otra información importante:

Llame al 911 para una emergencia.

Información adicional y teléfonos:

Plan de emergencia familiar

Contacto familiar: _____
Teléfono: _____
Contacto de emergencia: _____
Teléfono: _____
Otra información importante:

Llame al 911 para una emergencia.

Información adicional y teléfonos:

Plan de emergencia familiar

Contacto familiar: _____

Teléfono: _____

Contacto de emergencia: _____

Teléfono: _____

Otra información importante:

Llame al 911 para una emergencia.

Información adicional y teléfonos:
