



Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y
Atención de Emergencias

Plan Familiar de Gestión de Riesgo



Dirección de Gestión del Riesgo
Unidad de Normalización y Asesoría

363.34

C733p Costa Rica. Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias.

Plan familiar de gestión del riesgo / La Comisión; Ramón, Araya Araya, comp., Melissa Aguilar Aguilar, comp., Angélica Monge Fallas, comp. y Érica Villegas Montero, comp. – San José, C.R. : CNE, 2019.

36 p. : il. ; 21,59 x 27,94 cm.

ISBN 978-9968-716-50-5

1. Planes de emergencia. 2. Gestión del riesgo de desastre. I. Título. II. Araya Araya, Ramón, comp. III. Aguilar Aguilar, Melissa, comp. IV. Monge Fallas, Angélica, comp. V. Villegas Montero. Erica, comp.

Créditos

Dirección de Gestión del Riesgo
Unidad de Normalización y Asesoría

Compilación y elaboración

Melissa Aguilar Aguilar
Angélica Monge Fallas
Erica Villegas Montero
Ramón Araya Araya

Diseño

Mundo Creativo S.A.

Impresión

Mundo Creativo S.A.

Contenido

I. Presentación	4
II. Pasos para Elaborar el Plan de Gestión del Riesgo	5
Paso N° 1. Organización: Reunión familiar.....	5
Paso N° 2. Diagnóstico	6
Paso N° 3. Elaboración del Plan Familiar de Gestión del Riesgo.....	9
Actividades de prevención y mitigación	9
Actividades de Preparativos y Respuesta	11
Paso N° 4. Ensayar o Ejecutar el Plan.....	14
Paso N° 5. Responder.....	17
Paso N° 6. Evaluar y Corregir.....	18
III. Fuentes Bibliográficas	19
IV. Anexos	20
Anexo N° 1: Glosario (con base en artículo 4 de la Ley 8488 y otros documentos técnicos)	21
Anexo N° 2: Maletín para Emergencia	23
Anexo N° 3: Recomendaciones a considerar para atender las necesidades de las personas con discapacidad	26

Presentación

El Plan Familiar de Gestión del Riesgo (Plan) forma parte de los esfuerzos que desarrolla la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias (CNE) en el tema de reducción del Riesgo, con la finalidad de crear una cultura ciudadana en el tema, mediante el fortalecimiento de actitudes y capacidades que reduzcan las vulnerabilidades de las familias ante posibles situaciones de emergencias.

El país se ubica en una región expuesta a diversas amenazas de origen natural, socio-natural y antrópico (provocadas por el ser humano), que se unen a las condiciones de vulnerabilidad en el hogar y la comunidad, aumentando la posibilidad de presentarse efectos desfavorables que afectan a las personas, bienes, servicios públicos y el medio ambiente.

La afectación de estos eventos, tiene una relación directa con la intervención del ser humano, por las malas prácticas constructivas, el inadecuado uso del suelo y el desarrollo de construcciones en espacios de alto riesgo ante diferentes amenazas.

Por lo anterior, se hace necesario contar con un Plan Familiar de Gestión del Riesgo, que logre reducir y prevenir los riesgos a nivel familiar, incidiendo de manera proactiva en la prevención, preparación y respuesta¹ familiar en caso de emergencias.



¹ El anexo N° 1 contiene un glosario con éstos y otros conceptos relacionados al tema de gestión del riesgo.

II. Pasos para Elaborar el Plan de Gestión del Riesgo



Paso N° 1. Organización: Reunión familiar

Reúna a su familia, las personas que habitan la casa deben participar de la elaboración, puesta en práctica y corrección del plan familiar. Todas las personas miembros de la familia deben conocer cuáles son los pasos a seguir, las tareas asignadas dentro del plan y como las deben desarrollar.

No olviden que las personas en condición de discapacidad o con alguna limitación física, los niños, niñas y adultos mayores deben ser considerados con sus necesidades dentro de todos los procesos del plan, por ello en este primer paso de organización, todas las personas deben estar incluidas en la organización familiar para responder ante emergencias.

La organización es el elemento base que le dará pie al Plan, pues solo así la familia tomará decisiones y realizará los pasos de la manera más adecuada.

Asigne tareas a cada miembro de la familia y repáselas constantemente, explique los diferentes daños causados por los eventos; y las principales acciones que deben realizar y desarrolle un plan que asigne diferentes responsabilidades a todos los miembros de su familia, como por ejemplo, quienes tienen las llaves, dónde se dejan, quién y cómo se haría la llamada de emergencia al 9-1-1.

Paso N° 2. Diagnóstico

Cuando se tiene mucho tiempo de vivir en un mismo lugar, se vuelve tan familiar que hay cosas que no se perciben, dejando de lado condiciones de peligro que no se observan a simple vista, pero que pueden afectarnos en cualquier momento. Es por esta razón que se deben identificar las características, condiciones y la ubicación de la casa y la comunidad.

A la hora de identificar las características de la casa es importante que las personas que componen el núcleo familiar, aprendan a reconocer las condiciones de amenazas, vulnerabilidades y riesgos presentes en ella, para esto siga los siguientes pasos:

Reconociendo el lugar donde vivimos

Es importante conversar en familia y con las personas vecinas de la comunidad sobre los desastres o emergencias más comunes en el barrio, comunidad o cantón.

Identificar si vivimos cerca de ríos, quebradas, volcanes activos, deslizamientos activos, fallas sísmicas (recordando siempre que Costa Rica es un país altamente sísmico). Preguntar si se han presentado fuertes vientos, huracanes entre otras amenazas que pueden ponernos en peligro si estamos expuestos a ellas.

Para esto nos ayudaremos con el siguiente cuadro:

Cuadro N° 1		
Identificación de las amenazas presentes en la comunidad		
Amenazas	Presencia	
	Si	No
Inundaciones		
Deslizamientos		
Sismos		
Tornados		
Erupciones volcánicas		
Instalaciones con materiales peligrosos (tóxicos o inflamables)		
Vegetación inestable (árboles o algún otro tipo de vegetación)		
Incendios (Forestales o estructurales)		
Tsunamis		
Otras: _____		

Con base en el cuadro anterior, reflexione con su familia sobre las siguientes preguntas:



Características de la vivienda.

Es muy importante tener en cuenta el lugar donde se encuentra ubicada la vivienda, cuáles son los materiales y el estado de la construcción: paredes sin grietas, lámparas bien colocadas, vidrios sin quebrar, etc. El cuadro N° 02 le ayudará a identificar el material predominante en la construcción.

Cuadro N° 02 Material predominante en la vivienda (marque con X)		
<input type="checkbox"/> Madera	<input type="checkbox"/> Cemento	<input type="checkbox"/> Zócalo (Mixta)
<input type="checkbox"/> Prefabricado	<input type="checkbox"/> Otros:	

El cuadro N° 03 permite la identificación del estado de mantenimiento de los componentes de la vivienda.

Cuadro N° 3 Estado de mantenimiento de los componentes de la vivienda (marque con X)			
Componentes	Estado		
	Bueno	Regular	Malo
Paredes internas y externas)			
Muros y Rejas			
Pisos			
Cerchas			
Cubierta (Techos)			
Instalaciones eléctricas			
Conexiones de gas (si las hay)			
Tuberías de agua			
Distribución de los espacios (pasillos, salidas, estantes, muebles, etc.)			
Escaleras (en caso de torres, las de emergencias)			
Otros			

Paso N° 3. Elaboración del Plan Familiar de Gestión del Riesgo

Una vez identificadas las amenazas, vulnerabilidad, riesgos del lugar y las condiciones de la casa de la familia, elabore el plan de acción familiar teniendo en cuenta que todas las personas integrantes de la familia deben participar, así como en las actividades que realicen después (simulacros y actualización del plan).

El plan de acción debe considerar actividades de prevención, mitigación, preparativos y respuesta. Con base en el diagnóstico, se deben determinar las acciones a implementar, se sugieren las siguientes:

Actividades de prevención y mitigación

Considere la perspectiva de cada persona integrante de la familia en el proceso de identificación de las actividades. Entre otras se sugieren.

01

Reparar las instalaciones eléctricas.

02

Reforzar las estructuras de la vivienda.

03

Remover o fijar objetos que podrían caer en el momento de alguna emergencia (muebles, bibliotecas, repisas, objetos colgantes, etc.).

04

Dar continuo mantenimiento y limpieza a las cañerías, tuberías, desagües, canoas y techos.

05

Colocar en un lugar seguro los materiales y herramientas peligrosas.

06

Mover los objetos que obstruyen la entrada y salida de la vivienda.

07

Identificar los sitios más seguros y más peligrosos, dentro como fuera de la vivienda.

08

Muy importante realizar un dibujo o plano en donde se visualicen las rutas de evacuación, los lugares de reunión entre otros y mantenerlo en un lugar visible.

09

Tener ubicadas las llaves de paso o dispositivos del agua, electricidad, gas, alarmas u otros dispositivos que haya que desconectar en caso de emergencia.

10

Se deberá asignar acciones a todos los integrantes de la familia (abrir las puertas, sacar los animales, ayudar a las personas con discapacidad, cerrar llaves, entre otras).

11

Tomar en cuenta la movilización de las personas con discapacidad, niños, niñas y adultos mayores. Identifique barreras del entorno como desniveles y obstáculos.

12

Enseñe a los niños, niñas y adolescentes a reconocer los lugares de peligro de su entorno casa y alrededores y que conozcan los sistemas de alerta (alarmas, detectores de humo, entre otros.).

13

¿Dónde me reúno con la familia, en caso de no estar en casa?

14

Las personas que utilizan productos de apoyo, deben enseñar a los integrantes de la familia a utilizarlos, en caso que tengan que asistirlos.

15

Si viven en un edificio administrado, asegúrese que tengan un Plan Comunal de Gestión del Riesgo inclusivo.



Actividades de Preparativos y Respuesta

Se debe mantener la calma, tanto por la tranquilidad propia como la de las demás personas del núcleo familiar, al mantener la calma tomaremos la mejor decisión para proceder ante el evento.

Tienen que decidir si quedarse dentro de la casa es lo más adecuado o salir de la misma, si la familia decide salir se toma en cuenta las siguientes acciones:

01

Determine las rutas más seguras para salir del hogar, identificar por lo menos 2 rutas por cada habitación. Procure que las rutas de evacuación estén libres de muebles, basura y obstáculos.

02

Planifique como desalojar la vivienda en caso de ser necesario. Piensen en todas las situaciones que les podrían afectar: deslizamientos, inundaciones, sismos, incendios, etc.

03

Verifique que las llaves de las puertas y las ventanas estén disponibles y a mano. Que todos los integrantes de la familia conozcan dónde se ubican y que sea accesible.

04

Defina las acciones que debe realizar cada miembro de la familia, por ejemplo quién saca el maletín de emergencia, quién ayuda a las personas que no pueden movilizarse por sí mismas, quién cierra las llaves del agua, gas y electricidad, entre otras acciones.

05

Establezca un lugar de reunión dentro y fuera de la casa, asegúrese que todos conozcan dónde y cómo encontrarlo, incluso si algunas personas se encuentran lejos de casa.

06

Organice una reunión familiar, y asegúrese de que todos y todas conozcan qué hacer si hay que evacuar la casa. Preste mayor atención a las necesidades de los niños, niñas, personas con discapacidad y a los adultos mayores. Asegúrese de que todos y todas

07

Practiquen el plan regularmente. Recorra las habitaciones con los miembros de la familia y recuérdelos qué deben hacer. Ocasionalmente, practiquen con los ojos vendados o en habitaciones en completa oscuridad para simular espacios con humo.

08

Preparen una maletín para emergencias con: una cobija pequeña, alimentos enlatados, una botella de agua, ropa o abrigos, un radio de pilas, una linterna, artículos de higiene personal (toallas sanitarias, pañuelos desechables, bolsa de basura doblada, jabón antibacterial neutro, papel higiénico, algodón, venda de gasa, entre otros). Preparen una lista de cotejo y periódicamente repásela y póngala al día.

09

Tengan a mano los teléfonos de emergencia en un lugar visible (bomberos, Cruz Roja, Policía, familiares, 9-1-1), así como los de los familiares más cercanos.

10

Tomen en cuenta a las personas con discapacidad y a las que tienen necesidades específicas, menores de edad y adultos mayores. Incluya las mascotas que forman parte de la familia.

11

Repase con su familia como comunicarse con el 9-1-1, o con los demás cuerpos de socorro.

12

Repase los pasos para apagar los sistemas de agua, gas o eléctricos en caso de poder hacerlo.

13

Es importante identificar los lugares de peligro dentro y fuera del hogar.

14

Identificar dentro de su comunidad si hay personas con conocimientos en primeros auxilios, medicina, enfermería, rescate entre otros.

15

Elaborar un plano o croquis de la vivienda. Con colores diferentes identifique: peligros, áreas seguras, rutas de evacuación etc.



Croquis de la vivienda

Simbología	
Ruta de evacuación:	→
Peligros:	•
Punto de reunión:	

Paso N° 4. Ensayar o Ejecutar el Plan

No olviden, lo prioritario es poner a salvo su vida y la de sus seres queridos, por eso deben poner en práctica este plan y estarlo repasando constantemente, para ello se puede implementar ejercicios de simulacro, de manera que cuando se presenten una emergencia, puedan realizar lo practicado con fluidez, salvaguardar la vida de todas las personas miembros de la familia. El plan debe estar por escrito.

Es importante que usted considere:

Llevar a cabo diferentes simulacros según amenaza (incendios, inundaciones, terremotos, tornados, deslizamientos, tsunami (si vive en un área que está bajo esa amenaza).

Ensayar el plan cada 6 meses con todas las personas, para que demuestren sus conocimientos en caso de emergencias.

En caso de que algún miembro de la familia se encuentren en lugares de cuidado diferentes a la casa, asegúrese que en esos lugares también cuenten con planes actualizados de gestión del riesgo.

Haga del conocimiento de sus vecinos, vecinas u otras familias que en su casa se está haciendo un Plan Familiar de Gestión del Riesgo; incentívelos a que elaboren su propio plan.

Para población infantil y adolescente tome en cuenta:



Para personas con discapacidad asegúrese de:



Hágale saber a sus vecinos, o a las personas de los cuerpos de socorro que hay una persona con discapacidad, de manera que implementen mecanismos de comunicación y puedan ser evacuados.



Involúcrenlos en todo el proceso, no solo en los preparativos y respuesta, ya que esto permitirá tener una mejor visión de sus necesidades y requerimientos.



Instrúyales para que golpee con un objeto, si se encuentran atrapados en una habitación, para que las puedan escucharlo.



Tome en cuenta diferentes tipos de alarmas según seas las necesidades de las personas con discapacidad.



Incorpore sus necesidades especiales a los ejercicios de planeación y evacuación



Cuando un/a integrante tenga un tratamiento específico como de diálisis, dependencia de insulina u oxígeno, entre otros, tener identificado el establecimiento de salud más cercano, informar a las instituciones de primera respuesta, para que prioricen su atención.

Paso N° 5. Responder

En caso de una situación de emergencia, ponga en práctica el plan previsto y recuerde:

01

Evacuar por las rutas previamente establecidas. No tome atajos que podrían estar bloqueados. Conozca dónde o con que familiar se va a refugiar.

02

Cierre llaves y dispositivos de agua, electricidad, gas y cualquier otro.

03

Asegúrese que todos los integrantes de la familia están bien.

04

Tenga a mano ropa adecuada y zapatos seguros para la evacuación.

05

Asegure a los animales que tenga dentro de su hogar y verifique si puede llévelos consigo.

06

Dirigirse al área segura o punto encuentro.

07

Siga las indicaciones del Comité Comunal, del Comité Municipal de Emergencias, así como de las autoridades de las instituciones competentes.

08

En caso de que personal de rescate llegue hasta donde usted se encuentra, acate todas sus indicaciones.

09

Lleve con usted el Maletín para Emergencia. Verifique que cuente con los documentos personales, medicamentos (en caso de contar con enfermos crónicos o tratamientos especiales), alimentos no perecederos, agua y otros que no estén dañados o contaminados.

10

No regrese a su hogar hasta que las autoridades indiquen que no existe peligro.

11

Siga escuchando la radio y la TV para actualización de la información.

12

Escuche los comunicados oficiales a través de emisoras de radio o TV, no haga caso a rumores.

13

Al volver a los edificios o casas tome las precauciones debidas en caso de estructuras que se muestren afectadas o a punto de colapsar.

14

No encienda candelas, bombillos u otros que generen chispa, dado que puede haber escape de gas. Si detecta fuga de gas avise a las autoridades correspondientes.

15

Notifique a las autoridades si hay problemas en su casa, tales como afectación de la infraestructura física, con el fluido eléctrico, inundación, afectación de los medios de producción de la familia (ganadería, agricultura u otros).

16

Llame a sus familiares para indicarles que se encuentra en bien.

Paso N° 6. Evaluar y Corregir

El Plan debe estar escrito de forma fácil y concreta, todas las personas integrantes de la familia deben conocerlo. Después de la emergencia, revisen el plan y háganle las mejoras conforme a la experiencia vivida, corrijan lo que no funcionó. Repacen como actuaron, que deberían mejorar y que no deberían volver a hacer.

Recuerda realizar ejercicios de simulacro para repasar todas las rutas de evacuación, puntos de reunión y tareas que cada uno de los miembros de la familia deber realizar.



III. Fuentes Bibliográficas

Agencia Federal para el manejo de Emergencias (FEMA) (2004). **Preparación para caso de desastres para personas con discapacidad y necesidades especiales**. Estados Unidos de América.

CNE (2013). **Guía para la elaboración de planes de gestión del riesgo en centros educativos**. Costa Rica: Impresos ROA S.A.

CNE (2012). **Plan familiar de emergencias**. Costa Rica: Litografía e Imprenta Universal S.A.

CNE (enero 2010). **Plan Nacional para la Gestión del Riesgo 2010-2015**. Costa Rica: CNE.

Instituto Nacional de Defensa Civil (2017). **Manual de Gestión Inclusiva del Riesgo de Desastre**. Perú: Impresos S.R.L.

Ley N° 8488 (11 de enero de 2006). **Ley Nacional de Emergencias y Prevención del Riesgo**. Costa Rica: La Gaceta.

Anexos

Anexo N° 1: Glosario (con base en artículo 4 de la Ley 8488 y otros documentos técnicos)

- **Amenaza:** Peligro latente representado por la posible ocurrencia de un fenómeno peligroso, de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre, capaz de producir efectos en las personas, los bienes, los servicios públicos y el ambiente.
- **Desastre:** Situación o proceso que se desencadena como resultado de un fenómeno de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre que al encontrar, en una población, condiciones propicias de la vulnerabilidad, causa alteraciones intensas en las condiciones normales de funcionamiento de la comunidad, tales como pérdida de vidas y de salud en la población destrucción o pérdida de bienes de la colectividad y daños severos al ambiente.
- **Emergencia:** Estado de crisis provocado por el desastre y basado en la magnitud de los daños y las pérdidas. Es un estado de necesidad y urgencia que obliga a tomar acciones inmediatas, con el fin de salvar vidas y bienes y evitar el sufrimiento y atender las necesidades de los afectados. Puede ser manejada en tres fases progresivas: respuesta, rehabilitación y reconstrucción; se extiende en el tiempo, hasta que se logre controlar definitivamente la situación.
- **Mitigación:** Aplicación de medidas para reducir el impacto negativo que provoca un suceso de origen natural, humano o tecnológico.
- **Multiamenaza:** Combinación de dos o más factores de amenaza, manifestados de manera aislada, simultánea o por reacción en cadena, para producir un suceso disparador de un desastre.
- **Peligro inminente:** Probabilidad irrefutable, por evidencia comprobada por una inspección de campo o por observaciones y estudios técnicos y científicos, de que ocurrirá una emergencia en un plazo predecible, de no tomarse medidas correctivas de control o mitigación.
- **Persona con Discapacidad:** Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con las demás.
- **Persona adulta mayor:** Toda persona de sesenta y cinco años o más.
- **Preparación:** Conjunto de actividades y medidas tomadas previamente, para asegurar una respuesta anticipada y efectiva ante el impacto negativo de un suceso. Incluye, entre otras medidas: la identificación de los factores de amenaza, la elaboración de los planes de familiares de prevención y atención de emergencias, la capacitación, el equipamiento, las prácticas, simulaciones y simulacros, así como el establecimiento de alertas ante amenazas específicas.

- **Prevención:** Toda acción orientada a evitar que los sucesos negativos se conviertan en desastres.
- **Productos de apoyo:** Son cualquier producto (incluyendo dispositivos, equipos, instrumentos, tecnologías y software) fabricado especialmente o disponible en el mercado para prevenir, compensar, controlar, mitigar o neutralizar deficiencias, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación de las personas con discapacidad o persona adulto mayor.
- **Reconstrucción:** Medidas finales que procuran la recuperación del área afectada, la infraestructura y los sistemas de producción, bienes y servicios entre otros.
- **Rehabilitación:** Acciones orientadas a reestablece las líneas vitales (agua, vías de comunicación, telecomunicaciones, electricidad entre otras).
- **Respuesta:** Acciones inmediatas a la ocurrencia de una emergencia; procuraran el control de la situación para salvaguardar obras, vidas, evitar daños mayores y estabilizar el área de la región impactada directamente por la emergencia.
- **Riesgo:** Probabilidad de que se presenten pérdidas, daños o consecuencias económicas, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un período definido. Se obtiene al relacionar la amenaza con la vulnerabilidad de los elementos expuestos.
- **Simulación:** Es un ejercicio de mesa, altamente interactivo que permita a los participantes: desempeñarse en un escenario determinado, practicar en un entorno sin riesgo la toma de decisiones y las acciones puntuales requeridas y establecidas en el plan y establecer mecanismos de capacitación y evaluación.
- **Simulacro:** Ejercicio práctico de manejo de acciones operativas que se realiza mediante la escenificación de daños y lesiones en una situación hipotética de emergencia. Los participantes, enfrentan situaciones recreadas utilizando las habilidades y técnicas con las que atenderían casos reales; implica la movilización y operación real de personal y recursos materiales. Permite evaluar procedimientos, herramientas, habilidades, destrezas y capacidades de la organización.
- **Vulnerabilidad:** Condición intrínseca de ser impactado por un suceso a causa de un conjunto de condiciones y procesos físicos, sociales, económicos y ambientales. Se determina por el grado de exposición y fragilidad de los elementos susceptibles de ser afectados –la población, sus haberes, las actividades de bienes y servicios, el ambiente– y la limitación de su capacidad para recuperarse.
- **Gestión del Riesgo:** Proceso mediante el cual se revierten las condiciones de vulnerabilidad de la población, los asentamientos humanos y la infraestructura; así como las líneas vitales, las activadas productivas, los bienes y servicios y el ambiente.

Anexo N° 2: Maletín para Emergencia

Durante una situación de emergencia, no hay tiempo para buscar y recoger alimentos, medicinas, implementos de primera necesidad, por ello es necesario preparar un maletín con esos artículos guardado en un lugar seguro, que todos conozcan y de fácil acceso.

Tenerlo previamente elaborado, nos ahorra tiempo para evacuar la vivienda y nos asegura que con sus artículos adecuados, la familia podrá sobrevivir ante una emergencia, mientras llega la ayuda del Comité Comunal o del Comité Municipal de Emergencias.

¿Cómo debe ser?

El maletín debe ser ligero, impermeable, cómodo y fácil de transportar por cualquier integrante de la familia.

¿Qué debería llevar?

- a. Una cobija pequeña.
- b. Los medicamentos que utilizan los integrantes de la familia.
- c. Un foco.
- d. Un radio pequeño con baterías.
- e. Documentos personales.
- f. Latas de alimentos (atunes abre fácil, leche condensada, granola, fruta deshidratada).
- g. Botella de agua potable (medio litro)
- h. Artículos de higiene (toallas sanitarias, clínex, bolsa de basura doblada, jabón antibacterial neutro, papel higiénico, 2 cepillos y pasta dental).
- i. Ropa personal.
- j. Una soga (compartimiento externo).
- k. Una capa.
- l. Lápiz o lapiceros.
- m. Una guía con el número de familiares y de instituciones de primera respuesta.

n. Medicamentos (De requerirse equipo especial o medicamentos, debe coordinarse con el personal de salud):

- ✓ Algodón de 50 grs. (1 unidad).
- ✓ Alcohol para fricciones 500 ml. (1 unidad).
- ✓ Aplicadores plásticos (1 paq. de 100 unidades)
- ✓ Esparadrapo de 2.5 por 1 cm (1 unidad).
- ✓ Agua oxigenada de 60 ml (1 unidad)
- ✓ Tintura de timerosal de 60 ml (1 unidad).
- ✓ Guantes estériles (1 par).
- ✓ Venda de cuadros estéril (5 unidades).
- ✓ Venda de gasa 3 por 10 cm.
- ✓ Bolsas para vómito (2 unidades).
- ✓ Bolsas pequeñas (2 unidades).
- ✓ Baja lenguas adultos (6 unidades).
- ✓ Curitas en caja de 20 unidades (1 unidad).
- ✓ Jabón neutro (1 unidad).
- ✓ Acetaminofen (10 unidades).
- ✓ Andrews triple acción (3 unidades).
- ✓ Suero en sobres (5 unidades).
- ✓ Tijeras pequeñas (1 unidad).
- ✓ Pinza corriente (1 unidad).
- ✓ Silbato.

Si algún integrante de la familia tiene una condición particular, incluir:

- ✓ medicamentos al menos para 72 horas.
- ✓ Copias de recetas médicas.
- ✓ Información de tratamiento a seguir.

- ✓ Ficha de identificación colgante plastificada, con información básica de condición: alergias, enfermedades, discapacidad, tipo y grupo sanguíneo, medicamentos, productos de apoyo que requiere (bastón, silla de ruedas, andadera, pañales entre otros), dificultades de comunicación, entre otros.

Si está en estado de embarazo o con niños lactantes

- ✓ Copia actualizada de la tarjeta de control prenatal.
- ✓ Pañales de niño(a).
- ✓ Leche de fórmula de acuerdo a los requerimientos del niño(a).

Prepare su Maletín para Emergencias

El maletín está diseñado para transportar alimentos, herramientas e implementos necesarios para enfrentar una situación de emergencia o desastres.

Recuerde: Estar atentos a la caducidad de los medicamentos y alimentos

Recuerde: Colocar sus documentos personales en una bolsa plástica

INCLUYA EN EL MALETIN

1. Agua potable debe reemplazarse cada 3 días.
2. Medicinas
3. Ropa
4. Alimentos no perecederos de preferencia enlatados para al menos 3 días.
5. Capa
6. Foco
7. Radio
8. Cuerda
9. Alcohol
10. Artículos de Higiene personal como papel higiénico, jabón de baño, pasta dental entre otros.

Juntos Prevenimos mejor

En caso de emergencia llamar al 9-1-1

www.cne.go.cr
Siguenos como CNECostaRica en:

Anexo N° 3: Recomendaciones a considerar para atender las necesidades de las personas con discapacidad

Cuadro N° 4 Recomendaciones a considerar para atender las necesidades de las personas con discapacidad	
Condición de discapacidad	Recomendaciones
<p>Discapacidad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas con limitaciones para moverse, desplazarse y realizar algunas actividades. • Presencia de deficiencias neurológicas o del sistema músculo-esquelético que le limitan la movilidad, el desplazamiento, la carga o manipulación de objetos. • Algunas podrán utilizar productos de apoyo (silla de ruedas, andaderas, bastón, prótesis, entre otros) 	<p>Las personas con discapacidad física en su mayoría pueden escuchar y hablar, pida que explique en qué y cómo puede ayudarlo durante una emergencia. Respete su espacio personal.</p> <p>Explíquelo a la persona con claridad y sencillez, la situación y las acciones que se van realizar durante la emergencia, así como la forma en que la persona puede ayudar para colaborar con usted.</p> <p>No tome los productos de apoyo (muletas, sillas de ruedas, prótesis, bastones, entre otros) solamente sujete lo que él o ella le indique.</p> <p>Los productos de apoyo deben permanecer cerca de la persona con discapacidad.</p> <p>Una linterna de mano o de cabeza, en caso de suspensión de fluido eléctrico podrá iluminar su camino.</p> <p>Si la persona se moviliza con muletas o prótesis, es mejor dejar que se desplace sola, pero debe estar pendiente del apoyo que vaya a requerir. No toque sus productos de apoyo ya que son su punto de equilibrio.</p> <p>Si asiste a una persona con discapacidad física que camina despacio, adecúe su velocidad a la de la persona.</p> <p>Personas usuario(a) de Silla de Ruedas.</p> <p>La persona que le ayude, debe informarle que tomara el control de la silla de ruedas.</p> <p>No utilice ascensores.</p> <p>La persona debe ser movida con rapidez, pero con seguridad, sin empujar a todos integrantes de la familia que se encuentran en la ruta de evacuación.</p> <p>Procure bajar gradas de modo que la persona en silla de ruedas se encuentre de espaldas, para brindar mayor seguridad.</p> <p>En caso de bajar o subir por escaleras, se requieren tres personas para alzar a la persona usuaria de sillas de ruedas, la cargan dos y una se responsabiliza de la silla de ruedas.</p> <p>Una vez que baje las gradas, coloque a la persona nuevamente en silla de ruedas y evacue con rapidez.</p>

	<p>En algunos casos, las personas usuarias de sillas de ruedas pueden requerir apoyo para pasarse a camillas o sillas de emergencias. En este caso evite presionar sus extremidades o pecho. Traslade a la persona con cuidado de no causarle lesiones adicionales.</p> <p>Si la persona usa sillas eléctricas o vehículo con baterías, de ser posible tenga una silla manual de reserva guardada fuera de la zona de amenaza.</p>
<p>Discapacidad visual (sensorial):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas con limitación parcial para ver con pérdida de visión central o periférica: Aun con productos de apoyo (anteojos, lupa, textos aumentativos, otros) tienen limitaciones para ver nítidamente. • Personas con limitación total para ver: en algunos casos únicamente perciben ciertas intensidades de luz, pero no pueden distinguir objetos. • Personas con limitación visual y auditiva combinadas: tiene limitación total para ver y escuchar. 	<p>Preguntar a la persona si requiere ayuda, no asuma que así es. Respete su espacio personal.</p> <p>No entre en contacto físico con la persona hasta que haya obtenido su permiso.</p> <p>Utilice un lenguaje claro, sencillo, con palabras cortas y precisas. Vocalice adecuadamente, para que el mensaje sea fácil de comprender.</p> <p>En caso de personas menores de edad comuníquese con su lenguaje adecuado a su edad.</p> <p>Si la persona solicita que le sirva de guía, póngase de pie al lado contrario de la mano en que la persona utiliza el bastón. Permita que la persona coloque la mano libre en su hombro. Camine un paso delante de ella y adecúe la velocidad de marcha a ella.</p> <p>No la tome del brazo mucho menos el bastón.</p> <p>Si tiene perro de asistencia, no lo distraiga, ni lo toque. Es necesario que la evacuación sea segura para la persona como para el animal.</p> <p>Evite utilizar palabras como “aquí”, “allí”, “esto” o “aquello”, ya que van acompañadas de gestos o indicaciones que la persona no puede ver; utilice referencias comunes como derecha, izquierda, atrás, adelante, arriba, abajo, entre otras. Tome en cuenta que estas personas logran desarrollar con agudeza el sentido de la orientación.</p> <p>La persona que auxilia debe describir lo que está ocurriendo alertando de los posibles peligros en el camino.</p> <p>Para pasar por un lugar estrecho, el guía vidente, coloca el brazo de la persona con discapacidad visual detrás de su espalda, esto le indicará que se debe colocar detrás del guía para pasar por un lugar estrecho.</p> <p>Al bajar o subir gradas indíquele a la persona con discapacidad visual la ubicación del pasamanos para proporcionar apoyo y seguridad.</p>

<p>Discapacidad auditiva (sensorial):</p> <ul style="list-style-type: none"> •Personas con limitaciones auditiva total: la limitación para escuchar es permanente, total e irreversible. •Personas con limitaciones auditiva parcial: tienen diferentes grados de limitaciones para escuchar. Pueden utilizar productos de apoyo. 	<p>Conocer la forma que utilizarán como familia para alertar a la persona con discapacidad auditiva en caso de emergencias.</p> <p>Acuerden con la persona con discapacidad auditiva las señas requeridas para comunicarle los distintos tipos de emergencias. Un recurso son las tarjetas con imágenes.</p> <p>La familia debe aprender palabras básicas en lenguaje de señas, referidas a los diferentes tipos de amenazas, zonas de evacuación, zonas seguras internas y externas.</p> <p>Contar con una linterna de cabeza, para que en caso de suspensión de fluido eléctrico tener iluminación para señalar a los demás donde esta e iluminar las manos y el rostro de quien le comunica a la persona con discapacidad auditiva.</p> <p>Contar con una tarjeta de identificación permanente que contenga los números de teléfono de contactos más cercanos, en caso de que la persona este fuera del ámbito familiar ante la ocurrencia de una emergencia.</p> <p>La persona con discapacidad auditiva debe estar preparado para brindar instrucciones claras, específicas y concisas al personal de rescate. Practique cómo dará esas instrucciones por ejemplo con frases pre-impresas, tableros de comunicación entre otros.</p> <p>Instruyan para que la persona con discapacidad auditiva golpee con un objeto, si se encuentran atrapados en una habitación, para que las demás personas puedan escucharlo.</p> <p>Toque ligeramente a la persona en su hombro para alértala de su presencia.</p> <p>Establezca contacto visual.</p> <p>Colóquese frente a la persona para facilitarle la lectura labial.</p> <p>Mantenga la boca libre de obstáculos en la comunicación. La persona debe poder ver su boca al hablar.</p> <p>Hable con tranquilidad y vocalice de manera adecuada pero natural. No exagere.</p> <p>No hablarle a la persona con discapacidad auditiva muy deprisa, pero tampoco demasiado lento.</p> <p>Utilice lenguaje corporal sin exagerar.</p> <p>Utilizar señas precisas que indiquen por ejemplo direcciones (arriba, abajo, al lado hacia adelante, hacia atrás).</p>
--	--

<p>Discapacidad intelectual</p> <ul style="list-style-type: none">•Presenta limitaciones intelectuales o cognitivas y algunas veces conductuales.•Se caracterizan por presentar limitaciones para realizar funciones cognitivas tales como: razonamiento, solución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas.	<p>A la persona con discapacidad intelectual se le deben explicar cada paso del plan familiar de gestión del riesgo de manera clara, concisa y sencilla. Ofrezca ejemplos o sinónimos que le faciliten llegar algunos conceptos que deseen explicarle.</p> <p>Contar con una tarjeta de identificación permanente que contenga los números de teléfono de contactos más cercanos, en caso de que la persona este fuera del ámbito familiar ante la ocurrencia de una emergencia.</p> <p>Durante la evacuación, explíquelo a la persona con discapacidad intelectual lo que está pasando y lo que van hacer.</p> <p>Tener una linterna de cabeza que le permita ilumina su transitar al momento de evacuar.</p> <p>Brinde instrucciones cortas y sencillas. Procure que no sean más de dos instrucciones simultáneamente.</p>
---	--