

# Promoción de la Salud

## Mochila de emergencia en caso de desastres.

Una “**mochila de emergencia**” es más que necesario, no solo en casos de sismos, sino también en incendios, inundaciones, evacuaciones rápidas, etc.

El fin de esta mochila es poder mantenerte tú (y tu familia) por un máximo de 3 días, hasta que la situación se normalice o puedas llegar a un refugio o centro de evacuación en donde las autoridades competentes se harán cargo de ti.

La mochila debe de ser cómoda y grande, que **SIEMPRE** será cargada por el jefe de familia o una persona joven-adulta, el peso de mochila no puede pasar por ningún motivo los 20 kilos

Que contiene la mochila:



**Agua envasada:** Principalmente agua embotellada de tienda (envasada y sellada) antes que botellas llenas por nosotros mismos. Lo ideal es 4 litros al día por persona, pero eso pesa mucho (pensando en 3 personas) por lo que te recomiendo que compres 5 botellas de 500 ml de agua sin gas.

**Alimentos no perecibles:** En cualquier tienda de abarrotes existen muchas opciones; se recomienda de preferencia pescado enlatado y los embutidos sellados al vacío, leche, arroz, fideos, azúcar, aceite, sal, galletas, barras de chocolate, caramelos. De preferencia que sean porciones personales, y se “come y se tira” así ahorramos muchos recursos.



**Una Radio a Pilas:** No vas a tener señal de Tv, posiblemente tampoco internet ni telefonía móvil, por lo que una radio a pilas será tu único medio de comunicación. Por esta radio escucharás una posible alerta de evacuación, donde están los refugios, la alerta de tsunami y otras transmisiones de emergencia. Por favor si no lo escuchas de una autoridad competente **NO LO CREAS!** Los rumores viajan como locos en situaciones de emergencia, si no lo dice un **experto o una autoridad**, posiblemente no es verdad.

**Nota:** Guarda la radio sin pilas, las pilas las puedes asegurar con cinta adhesiva a la radio para que siempre estén juntas.

**Una linterna:** Está de más explicar para que se necesita un linterna no? Guarda tu linterna también sin las pilas puestas y ten varios repuestos de pilas en sus envases originales.



**Una navaja:** De esas tipo Swiss Army, que tengan abrelatas, cierra, cuchillo y de todo un poco.

**Ropa abrigada o una frazada:** Para cada miembro de la familia, a esto no está mal agregar un par de zapatos extra para cada miembro de la familia, proteger los pies es más que importante.

**Un Silbato o Pito:** Muy útil, sirve para dar señales de auxilio y para dar a conocer tu ubicación.



**Artículos de Higiene:** Puede que no parezcan muy importantes al momento de una emergencia, pero si mantienes una buena higiene alejas posibles infecciones y te mantienes más sano.

**Fósforos o un encendedor, Velas:** Hacer una fogata (controlada siempre por más de un adulto) es más que necesario o contar con unas velas.



**Un Botiquín** básico: que debe de tener mínimamente: Algodón, Gasa, Antisépticos, Alcohol, Jabón, Tijeras (Afiladas), Curitas, Termómetro, Agua Oxigenada. Si alguien en la casa tiene alguna enfermedad particular (Diabetes, presión alta, males cardiacos, etc.) poner en el botiquín la suficiente dosis para 3 días de tratamiento.



Y por último algo muy importante: **Dinero en efectivo**, tener un equivalente a 200 dólares americanos **en soles** para contratar un transporte, comprar comida.

**Importante:** Una **fotocopia** de tus **documentos** más importantes (DNI, Pasaporte, Licencia de Conducir). Es recomendable disponer de una **cámara digital compacta** con baterías de reserva. Un **GPS** y un **Panel Solar con conexión USB** (para cargar el teléfono, el GPS y otros)

La comunicación familiar es más que importante, deben tener un punto de reunión familiar, entonces al momento de la emergencia, sin teléfono, sin sms, todos los miembros de la familia se dirijan a ese punto, se reúnan y no se vuelva a separar.



## ¿Qué hacer ante un SISMO?

### ANTES

- Sujete en forma segura los estantes en la pared, los tanques de agua y las lámparas y sistemas de iluminación.
- Ponga los objetos pesados o que se quiebran fácilmente en estantes bajos.
- No cuelgue objetos pesados como espejos o cuadros sobre camas o sofás.
- Asegure o elimine los maceteros interiores y exteriores (en balcones), que pueden caerse en caso de un sismo.
- Repare las instalaciones eléctricas, las de gas defectuosas o con escapes, para evitar incendios.
- Si las paredes de su vivienda tiene grietas, haga que un especialista le indique si hay daños estructurales.
- Identifique los lugares seguros dentro de su hogar (por ejemplo, bajo una mesa, donde no caigan vidrios ni objetos pesados encima) y fuera de su hogar (alejados de edificios, árboles, tendidos eléctricos o pasos sobre nivel).

- Todos en la familia deben saber cómo actuar, cómo cortar el suministro de gas, luz y agua, y los números de emergencia a los que pueden llamar de ser necesario.
- Tenga a mano su MOCHILA de emergencia.
- Establezca un punto de reunión, por si la familia se encuentra dispersa.



## DURANTE

### Si está dentro de una casa o edificio

- No salga, salvo que la edificación así lo amerite.
- Si está cocinando apague el fuego de la cocina.
- Ubíquese en un lugar seguro (por ejemplo, debajo de un mueble sólido o al lado de un sofá).

### Si está al aire libre

- Aléjese de los edificios, árboles, alumbrado eléctrico y cables de servicios públicos.
- Permanezca en el exterior hasta que el movimiento pase.

### Si está en un vehículo

- Detenga el vehículo y permanezca en el interior.
- Aléjese de edificios, árboles, pasos sobre nivel y cables.

- Una vez terminado el movimiento actúe con cautela. Evite puentes o rampas que pudieran haber quedado dañadas con el terremoto.



## DESPUES

- No camine descalzo, ya que puede haber vidrios y objetos cortantes en el suelo.
- Junte agua en recipientes, por si se corta el suministro. Hierva el agua que va a beber.
- Esté preparado para réplicas que pueden ocurrir hasta meses después del sismo, y que pueden provocar daño adicional a estructuras ya dañadas.
- Manténgase fuera de edificios dañados.
- Use el teléfono sólo para emergencias.
- Abra los roperos y muebles con cuidado, ya que las cosas en su interior pueden haberse movido y caerle encima.
- Escuche la radio o la televisión para obtener información sobre la emergencia, y posibles instrucciones de las autoridades a cargo.
- Ayude a las personas heridas o que han quedado atrapadas. Si hay lesionados, pida ayuda de primeros auxilios a los servicios

de emergencia. Ayude a sus vecinos que tengan familiares de edad, impedidos o niños pequeños.

- Efectúe una revisión de la luz, agua, gas y teléfono, tomando las precauciones indicadas en inspección de servicios básicos.
- Mantenga a los animales domésticos en un lugar cerrado con agua y comida para algunos días. Los animales pueden volverse agresivos en estas circunstancias

