

SRE



**EMBAJADA DE MÉXICO
EN ECUADOR**



GUÍA PRÁCTICA DE PREPARACIÓN PARA CASOS DE EMERGENCIA

**Avs. 6 de Diciembre N36-165
y Naciones Unidas**

Teléfono: 2923770 / 292 3771

¿Estás preparado?

Los desastres ocurren rápidamente y sin previo aviso. Ya sean incendios, terremotos o tormentas, no es cuestión de preguntarse si un desastre va a ocurrir, sino cuándo. Todos somos susceptibles a este tipo de emergencias, lo importante es prepararse.

Algunos Consejos:

- Identifique los riesgos donde usted vive o trabaja.
- Elabore un plan de emergencia familiar.
- Asegúrese de que la escuela de sus niños tenga un plan para emergencias.
- Asegúrese de que su lugar de trabajo y/o escuela realicen simulacros de evacuación frecuentes.
- Tenga equipos de suministros para casos de desastre en su casa y en su auto.
- Instale detectores de humo en cada nivel de su hogar.
- Tenga un extintor de fuego en su hogar y aprenda cómo utilizarlo.
- Conozca cuáles son los lugares seguros en su hogar para cada tipo de desastre y planee rutas de evacuación.
- No olvide aquellos que necesitan atención especial como niños, ancianos y aquellos con necesidades especiales.
- Si no hubiera agua potable disponible, puede beber el agua del tanque del WC y del calentador de agua. Evite usar el WC para preservar un suministro de agua limpia.
- Aprenda CPR y primeros auxilios.
- Hable con sus hijos sobre sus riesgos y lo que se debe hacer en caso de un desastre.

Prepare su propio equipo de suministros para casos de emergencia

Es muy importante tener un equipo de provisiones para casos de emergencia. La siguiente es una lista de artículos esenciales en su equipo casero para desastres.

Renueve el contenido por lo menos una vez al año. La siguiente lista le ayudará con las principales cosas que debe preparar:

- ☐ Agua embotellada (1 galón/4 litros por persona para tomar y lavarse).
- ☐ Radio de baterías, linterna y baterías extra.
- ☐ Utensilios y platos desechables.
- ☐ Alimentos, como granos secos, enlatados y abrelatas manual.
- ☐ Artículos para sus bebés, incluyendo pañales, toallitas húmedas y alimentos.
- ☐ Artículos para sus mascotas, incluyendo alimentos, agua, collar y cadena.
- ☐ Suplementos médicos incluyendo medicinas recetadas, anteojos, lentes de contacto, etc.
- ☐ Papel sanitario, jabón antibacterial, toallas de papel, artículos femeninos y cosméticos.
- ☐ Cuchillo utilitario.
- ☐ Botiquín de primeros auxilios.
- ☐ Silbato.
- ☐ Cerillas contra agua y velas de emergencia.
- ☐ Cobija de emergencia.
- ☐ Ropa y zapatos cómodos.
- ☐ Números telefónicos de emergencia.
- ☐ Dinero en efectivo y documentos personales importantes, como su pasaporte.

¿Qué hacer en caso de una emergencia o desastre natural?

Los miembros de la familia no siempre están juntos cuando ocurre una emergencia, pero su familia podrá reunirse si usted tiene un plan. Asegúrese que cada miembro de su familia sepa a donde ir y a quién contactar.

Escoja contactos de emergencia accesibles y que todos conozcan. Siga los siguientes consejos:

- Establezca dos lugares de encuentro para su familia: 1. fuera de su edificio y 2. fuera de la comunidad, en caso de que no puedan regresar a su hogar tras un desastre.
- Establezca un contacto fuera de la ciudad y la provincia. Durante una emergencia es más fácil llamar a un número interprovincial.
- Prepare una lista de emergencia para la familia que incluya números telefónicos del trabajo, de familiares, nombre y teléfono de un vecino o pariente, lugar de encuentro en la ciudad y teléfono de su contacto fuera de la provincia.

Durante un terremoto...

¡Agáchese, cúbrase y agárrese!

- Si se encuentra en un edificio, manténgase adentro hasta que el temblor pase y haya comprobado que es seguro salir.
- Nunca salga corriendo.
- Colóquese debajo de una mesa o escritorio y agárrese. Si no agáchese junto a una pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos.
- Aléjese de espejos, ventanas, puertas y paredes exteriores y cualquier cosa que se pudiera caer, como lámparas o estantes.
- Si está en la cama, espere ahí, protegiendo su cabeza con una almohada.
- Cuando sea seguro salir, use zapatos con suelas resistentes para protegerse de los escombros.
- NO use elevadores.
- Apague las válvulas de gas.
- Si se encuentra afuera, aléjese de los edificios, postes de iluminación y cables.
- Si está dentro de un vehículo, deténgase cuando sea seguro y espere ahí. Evite parar cerca o debajo de edificios, árboles, puentes y cables.

Resguardo en interiores en caso de emergencia por agentes tóxicos

Durante una emergencia en la que se hayan diseminado materiales peligrosos en el aire es posible que le pidan que se "resgarden en el lugar donde se encuentra", una medida de precaución en interiores. Elija una habitación pequeña, con pocas o ninguna ventana, y refúgiase allí. No tiene que sellar toda la casa, negocio u oficina. Si le recomiendan resguardarse en interiores, siga las siguientes instrucciones:

- Cierre ventanas y puertas exteriores.
- Si le advierten que existe peligro de explosión cierre las persianas y cortinas.
- Desconecte los ventiladores, sistemas de calefacción y de aire acondicionado.
- Cierre la entrada de la chimenea.
- Tenga a mano su equipo de suministros para casos de desastre y asegúrese de que su radio esté funcionando.
- En caso de amenaza con sustancias químicas, utilice una habitación interna sin ventanas que esté por encima del nivel del suelo.
- Tenga con usted a sus mascotas. No olvide incluir comida y agua para éstas.
- Es preferible tener un teléfono regular (no inalámbrico) En la habitación que escoja para resguardarse.
- Selle las ranuras alrededor de la puerta y cualquier entrada de aire en la habitación con cinta adhesiva para tuberías y plástico.
- Escuche la radio o la TV hasta que anuncien que todo está bien o que debe abandonar el lugar. Es posible que autoridades locales pidan evacuar las zonas de mayor peligro en su comunidad.

Si estamos preparados
toda sale mejor



¡Prepárate!

Todos debemos asumir responsabilidad personal por nuestra propia seguridad y la de nuestra familia. Toda familia debe:

- 1.- Prepararse
- 2.- Planear
- 3.- Practicar

Para más información sobre como prepararse y planear para emergencias en su hogar o comunidad por favor contacte a su embajada o a cualquiera de las siguientes organizaciones:

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Policía Nacional	101	
Bomberos	102	
Cruz Roja	131	
Emergencias	911	
Empresa Eléctrica	136	
Banco de Sangre	258 2482 Ext. 320	
Defensa Civil	246 9009	
Informa-t Ayuda-t		
Fund. Nuestros Jóvenes	244 9650 / 244 9651	
Defensoría Pública	151 / 1800 333367	