

Cartilla para la **Prevención** de **Desastres**



Dirección de Gestión Humana
Planes de Emergencias y Contingencias



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Karen Abudinen Abuchaibe
Directora General

Martha Yolanda Ciro Florez
Secretaria General

Carlos Enrique Garzón Gómez
Director de Gestión humana

Grupo Desarrollo de Talento Humano
Seguridad y Salud en el Trabajo

Coordinación Editorial

Maria Magdalena Forero Moreno
Jefe de Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Imagen Corporativa
Diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones

1° Edición: Agosto de 2017

INTRODUCCIÓN

Colombia es uno de los países más vulnerables a sufrir impactos y pérdidas económicas, por cuenta de inundaciones, deslizamientos, avalanchas, incendios, entre otros eventos que generan desastres que afectan la calidad de vida de la población. Los riesgos ocasionados por fenómenos naturales o por el hombre, de manera no intencional, deben identificarse y entenderse, según la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres. Por esta razón, tanto a nivel institucional como personal, deben conocerse los roles y responsabilidades que existen en la prevención, reducción del riesgo y en el manejo de desastres.

Para efectos de lo anterior, y conscientes de los diferentes fenómenos que pueden afectar la integridad física y mental de las personas, además de la seguridad de las instalaciones, de la información y el servicio, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) realiza e implementa planes de emergencia y contingencia (PEC) para sus sedes de la dirección general, regionales y centros zonales.

Con el objetivo de contribuir con la prevención, preparación y respuesta ante posibles emergencias, la Dirección de Gestión Humana del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) ha elaborado la presente cartilla para la prevención de desastres, mediante la cual se brindan elementos básicos para preparar a los colaboradores frente al riesgo, con el fin de que estén en capacidad de actuar y proteger su salud e integridad ante una emergencia real o potencial, de acuerdo con lo previsto en el Numeral 9 Artículo 2.2.4.6.25 del Decreto 1072 del 2015.

Esta cartilla, construida con base en: conceptos, definiciones, importancia de prepararse en caso de emergencia o desastre, elementos para la atención de emergencias en casa, en las instalaciones del ICBF y recomendaciones a tener en cuenta antes, durante y después de una emergencia, es una guía de gran importancia dentro de la gestión del riesgo de desastres.

Qué debemos hacer en **los siguientes casos:**



Altas Precipitaciones,
Inundaciones, Avalanchas,
Deslizamientos

Tsunami, Vendaval,
Huracán, Tormenta Eléctrica

Incendio

Medidas Generales

¿Qué es una **amenaza**?

Es un fenómeno que puede ser natural o causado por el ser humano y que pone en peligro a un grupo de personas, sus viviendas, sus bienes y su ambiente cuando estas personas no han tomado las debidas precauciones. Existen diferentes tipos de amenazas: algunas son naturales, otras son provocadas por el ser humano como es el caso de las antrópicas no intencionales (explosiones, incendios y derrames de sustancias químicas) y las amenazas sociales tales como atentados y asonadas.

Sobre las amenazas naturales podemos mencionar:



Inundaciones y Avalanchas: consisten en el desbordamiento o crecida de aguas de forma rápida o lenta, y que han sido provocadas por fuertes lluvias ocupando áreas que por su uso deben encontrarse normalmente secas.



Deslizamientos: cuando la tierra, piedras y vegetación se deslizan rápida o lentamente cuesta abajo. Es un movimiento de masas (volamiento, desplazamiento, hundimiento, caída de rocas) y se presentan sobre todo en la época de lluvias o durante una actividad sísmica.



Sismos y Terremotos: consiste en una sacudida del terreno que se produce debido al choque de las placas tectónicas, a su vez, produce una liberación de energía provocada por una reorganización brusca de materiales de la corteza terrestre.



Erupciones volcánicas: son explosiones o emanaciones de lava, ceniza y gases tóxicos desde el interior de la tierra, a través de los volcanes.



Tsunamis: consiste en una ola o serie de olas marinas gigantes que se lanzan sobre las costas; estas son provocadas por terremotos, o erupciones volcánicas o deslizamientos submarinos.



Huracanes: son los fuertes vientos que se originan en el mar, giran en grandes círculos a modo de torbellino y vienen acompañados de lluvias.



Sequías: es el periodo de tiempo (meses o años) durante el cual no llueve en una zona de la tierra o disminuye la cantidad de lluvia habitual.

¿Qué es un **desastre**?

Se desencadena una fuerza destructiva a raíz de eventos naturales, o ciertas actividades humanas tales como:

- Vulnerabilidad en las personas, los bienes, la infraestructura, la prestación de

servicios, medio ambiente. Los fenómenos naturales pueden convertirse

- Cuando no se han tomado medidas de prevención o cuando el medio ambiente y el ecosistema se han alterado como producto de actividad humana. Por ejemplo: demasiada agua que la tierra no puede absorber, esto puede provocar inundaciones, mientras que poca

agua en ciertas regiones puede ocasionar sequías.

.....

¿Por qué prepararse para un desastre?

Cada año, Colombia se ve afectada por eventos climáticos extremos que pueden generar desastres con un gran impacto en la población. El problema más frecuente se presenta con respecto al comportamiento individual o comunitario de la población ante los desastres. Es la falta de preparación para enfrentarlos en sus tres momentos básicos: **antes, durante y después.**

► Antes

Generalmente las personas no consideran la posibilidad de que algún desastre pueda ocurrir o afectarles, razón por la cual no se preparan física ni psicológicamente para enfrentarlos. Esta es la etapa de prevención.

► Durante

En muchos casos, el miedo y la confusión del momento no hacen posible que la persona tome la mejor decisión para actuar correctamente, y así resguardar su vida y la de su familia.

► Después

El desgaste emocional y físico de las personas puede llevarlas a realizar acciones en su perjuicio, tales como ingerir agua contaminada, entre otras.

.....

¿Vulnerabilidad?

La vulnerabilidad es la incapacidad para resistir cuando se presenta un fenómeno

amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre. Por ejemplo: las personas que viven en laderas de los ríos son más vulnerables ante las inundaciones que los que viven en lugares más altos.

.....

¿Cómo aumentamos la vulnerabilidad?

Hay varias situaciones que pueden aumentar nuestra vulnerabilidad frente a las amenazas:

- Cuando la gente corta demasiados árboles y más rápido de lo que la naturaleza puede reponerlos. Esta deforestación aumenta la vulnerabilidad de muchas comunidades frente a las lluvias que, al caer sobre el suelo descubierto, provocan deslizamientos, derrumbes, inundaciones y avalanchas.
- Construir casas en lugares de alto riesgo nos hace más vulnerables.
- La disposición inadecuada de residuos sólidos, es decir cuando se ha estado botando basura a los ríos o fuentes de agua, la corriente se estanca generando inundaciones.

.....

¿Qué es el riesgo?

El riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre.

Sin embargo, los riesgos pueden reducirse o manejarse si somos cuidadosos en nuestra relación con el ambiente. Si estamos conscientes de nuestras debilidades y vulnerabilidades frente a las amenazas existentes, podemos tomar medidas

para asegurarnos de que las amenazas no se conviertan en desastres.

La mayoría de los fenómenos naturales no pueden impedirse; pero

sí podemos reducir los daños que causan. Por ejemplo, reducimos los daños de un sismo si construimos casas más resistentes y en lugares donde el suelo sea sólido.

¿Qué es el Plan de **Emergencias y Contingencias**?

Es el instrumento que define las políticas, los sistemas de organización y los procedimientos generales aplicables para enfrentar de manera oportuna, eficiente y eficaz, las situaciones de calamidad, desastre o emergencia en sus distintas fases, con el fin de mitigar o reducir los efectos negativos o lesivos de las situaciones que se presenten en la organización.

¡Prepárate en **casa!**

Debes tener un maletín de emergencias con los siguientes elementos básicos:



Lápiz y papel



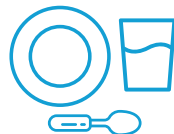
Radio con pilas



Silbato



Linterna



Plato, Vaso y cuchara



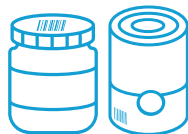
Botiquín personal



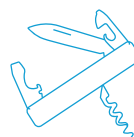
Ropa de cambio completa



Agua



Alimentos no perecederos



Navaja



Bolsa plástica



Fósforos



Copia de documentos importantes

¡En el ICBF también **nos preparamos!**

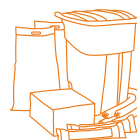
Debemos contar con los siguientes elementos para la atención de emergencias:



Extintores



Botiquines



Kit antiderrames



Camillas



Brigada de emergencia



Formato diligenciado con el conteo de colaboradores en el punto de encuentro



Chalecos



Megáfonos- alarmas
Silbatos

Hay que estar **preparados en caso de emergencia:**

Aprende la historia del lugar donde vives y trabajas. ¿Dónde se ubica?, ¿Qué amenazas naturales se pueden presentar? ¿Qué zonas son de mayor riesgo? ¿Dónde se ubican los refugios o puntos de encuentro?

Infórmate: a través de las actividades desarrolladas para la preparación y respuesta ante emergencias del ICBF, los periódicos, la radio y la televisión pueden ayudarte a aprender más sobre los desastres y su prevención.

Prepárate. Reúnete con tu familia para identificar lugares seguros. En el ICBF participa de los simulacros y brigadas de emergencias. Conoce las rutas de evacuación y puntos de encuentro.

Cada sede Regional y Centro Zonal deben tener un plan de emergencias y contingencias, consulta la intranet donde se encuentran publicados y prepárate con ellos para la respuesta ante emergencias. Participa en los Consejos Municipales para la Gestión de Desastres.

Activa el Plan de Emergencias y Contingencias.

Tú eres parte importante para prevenir desastres, siempre ten en cuenta:

- Realiza y participa en los simulacros.
- Conoce los puntos de encuentro.
- Prepara una lista de teléfonos de emergencia.

- Establece canales de comunicación para activar la atención de emergencias.
- Revisa las salidas de emergencia (deben permanecer libres de obstáculos).
- Cuenta con los elementos de atención de emergencias en buen estado.
- Dentro del ICBF verifica y actualiza listados de datos, los colaboradores, contactos de emergencias.
- En el caso que la emergencia o desastre se presente en el momento en que se encuentra fuera de las instalaciones del ICBF, reporta tu condición o estado, informando si te encuentras bien a través de los brigadistas o jefes de área.
- Mantén el maletín de emergencia en el hogar.
- Evita dejar solos a las niñas y niños. Siempre deben estar acompañados por un adulto responsable y autorizado para su cuidado.
- Crea un mecanismo concertado con tus vecinos para dar aviso y apoyar la atención ante cualquier emergencia.
- Conserve la calma, evacua de ser necesario.
- Mantén el control de las personas a tu cargo.
- Guía y acompaña a los niños y a las niñas al sitio de encuentro.
- Al regresar al área, evalúa las condiciones de seguridad de los niños y niñas, colaboradores y de las áreas y repórtalas.

Altas precipitaciones, **inundaciones,** **avalanchas y** **deslizamientos**



¿Qué hacer **en casa?** ¿Qué hacer **desde el Instituto?**

Las inundaciones se presentan como consecuencia de lluvias intensas en diferentes regiones del territorio nacional. Algunas se desarrollan durante varios días, pero otras pueden ser violentas e incontenibles en pocos minutos. Las fuertes lluvias generan varias amenazas: inundaciones, deslizamientos y/o avalanchas.

Los deslizamientos se presentan por el reblandecimiento de los suelos causado por las lluvias y la inmoderada tala de árboles, lo que facilita el desprendimiento de una masa de tierra en las laderas de los cerros, o cortes de caminos.

► **Antes:**

- Si vives en un área baja y plana, cercana a un río o al mar, es necesario estar preparado para enfrentar las posibles inundaciones y responder adecuadamente.

- Si vives cerca de los cauces de los ríos, ten cuidado con el agua que se desborda de su cauce natural, generando corrientes que pueden arrastrar piedras, lodo, troncos de árboles y otros escombros.
 - Evita las áreas comúnmente sujetas a crecientes de agua o a inundaciones repentinas: no construyas en terrenos susceptibles de ser afectados por inundación o desbordamiento de ríos, ni en las riberas u otros cauces de agua, aunque estén secos.
 - Establece las rutas de salida más rápidas desde tu casa o desde el ICBF hacia los lugares altos que se hayan previsto como puntos seguros.
 - Debes estar pendiente de las señales de aviso, alarma y emergencia.
 - Limpia la azotea y sus desagües, así como la calle para que no se obstruyan con basura.
 - Si las autoridades indican evacuar el área y/o la casa donde vives, no lo dudes, confía y ¡hazlo!
- **Durante:**
- Conserva la calma.
 - Ten a la mano los artículos de emergencia.
 - Mantén tu radio encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
 - Desconecta los servicios de luz, gas y agua.
 - Sigue las instrucciones de las autoridades o brigadistas.
 - Evacua hasta los puntos de encuentro determinados o refugios.
- Si te trasladas en algún vehículo, prevé que la ruta por donde te trasladas esté libre y no corras el riesgo de quedar atrapado.
 - Si quedas aislado, sube al lugar más alto posible y espera a ser rescatado.
 - No cruces ríos, ni a pie, ni en vehículos.
 - Retírate de casas, árboles y postes que pudieran ser derribados.
 - Evita caminar por zonas inundadas; considera que puedes ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras u otros objetos.
- **Después:**
- Reporta que te encuentras a salvo con el líder de la brigada y autoridades correspondientes.
 - Sigue las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
 - Reporta inmediatamente sobre los posibles heridos a los servicios de emergencia.
 - Cuida que tus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
 - Bebe el agua potable que almacenaste o, si te es posible, hervir la que se va a tomar.
 - Limpia perfectamente cualquier derrame de sustancias tóxicas o inflamables.
 - Revisa cuidadosamente tu casa para cerciorarte de que no hay peligro.
 - Si tu casa no sufrió daños, permanece en ella.
 - Busca acompañamiento psicosocial.

Tsunami y/o Huracán

Si las zonas en las que tú y tu familia viven, trabajan o estudian están sujetas a este fenómeno ten en cuenta estas recomendaciones generales:



► Antes:

- Recuerda que no todos los terremotos causan tsunamis.
- Cierra los suministros de gas y energía eléctrica.
- Cierra bien las puertas y ventanas, evítalas y protégete.
- Aléjate de la zona de posible inundación.
- Conoce las rutas de evacuación, puntos de encuentro en lugares altos y refugios.
- Ten siempre a la mano el maletín de emergencia.
- Infórmate a través de medios de comunicación.
- Participa en simulacros de evacuación.

► Durante:

- Considera el sismo como una alerta natural; aléjese de playas y zonas bajas de la costa, y de inmediato dirígete a lugares altos, de ser posible de más de 15 metros sobre el nivel del mar.
 - Conserva la calma y evite pánico innecesario, pon en práctica el plan de evacuación.
 - Ten siempre presente que un tsunami puede penetrar por ríos, quebradas, varios kilómetros tierra adentro, por lo tanto hay que alejarse de éstos.
- En caso de evacuación lleva contigo el maletín de emergencias.

► Después:

- Conserva la calma; tranquiliza a tus familiares, o compañeros de trabajo.
- Permanece fuera de las áreas de desastre.
- Aléjate de playas y zonas bajas de la costa.
- No tomes agua ni comas alimentos que hayan estado en contacto con el agua del mar.
- Mantén desconectados el gas y la electricidad hasta asegurarte que no hay fugas ni peligro de cortocircuitos.
- Antes de conectar los aparatos eléctricos, cerciórate de que estén secos.
- Si estás capacitado y fuera necesario, presta ayuda a las organizaciones de socorro.
- Inmediatamente reporta los heridos a los servicios de emergencia.
- Informa los daños y fugas en los servicios de agua y gas.
- Sigue las instrucciones emitidas por las autoridades, a través de la radio, televisión u otro medio de difusión.
- Busca acompañamiento psicosocial.

Terremoto /Sismo



► Antes:

- Realiza mantenimientos y reparaciones a la infraestructura de tu vivienda: techos, paredes, pisos, mampostería.
- Sujeta a la pared muebles altos y cualquier objeto que pueda caer.
- Pon objetos pesados en estantes bajos.
- Almacena productos inflamables no muy altos y cerrados, para evitar su derrame.
- Reparara instalaciones eléctricas o de gas defectuosas, para evitar incendios.
- Conoce los lugares seguros y peligrosos en casa y señaliza la ruta de evacuación.
- Capacítate y practica primeros auxilios, participa de simulacros con tu familia y en tu lugar de trabajo.
- Ten listo el maletín de emergencias.
- Escoge una persona fuera de casa a la cual puedan llamar los miembros de tu familia para reportar su condición.
- Establece un punto de reunión con tú familia.

► Durante:

- Conserva la calma, domina tus nervios y temores.
- Protégete en un lugar seguro, no corras.

- Evita acercarte a paredes, ventanas y objetos que puedan caer.
- Si estás fuera, mantente alejado de postes eléctricos, ventanas, árboles, edificios u objetos que puedan caer.
- Si estás en tu carro, estacionalo lo más pronto posible en un lugar seguro.
- Nunca uses ascensores para evacuar.
- Evacua al punto de encuentro previamente establecido.

► Después:

- Una vez terminado el movimiento actúa con cautela. Evita puentes o rampas que pudieran haber quedado dañadas con el terremoto.
- Reúnete en el punto de encuentro y verifica si falta alguien.
- Verifica si hay heridos y repórtalos.
- Revisa que el cilindro o llave de gas no esté abierta.
- Mantente informado mediante la radio o autoridades pertinentes.
- Colabora con las autoridades en el reporte y localización de víctimas.
- Prepárate para réplicas que pueden ocurrir después del sismo y provocar daño adicional a estructuras.

Incendios y/o Explosión



► Antes:

- Conoce la época de sequías y heladas, las cuales son más propensas para que se presenten eventos de incendios naturales.
- Ten a mano maletín de emergencia.
- Retira el material combustible.
- Sigue las instrucciones de los bomberos.
- Evacua con tu familia o compañeros de trabajo.
- Suspende el fluido eléctrico y el gas.

► Durante:

- Actúa, pero no asumas riesgos innecesarios.
- Avisa a las autoridades.
- Pon en acción el plan de emergencia previsto con tu familia.
- Pon a tu familia en lugares seguros, y también a los animales domésticos.
- Evita exponerte mucho tiempo al humo, puedes asfixiarte y perder el sentido.
- Después:
- Asegúrate que el fuego esté totalmente extinguido.
- Colabora con las autoridades para determinar las causas del incendio.
- Si las viviendas se han afectado, repara los daños antes de ocuparlas de nuevo.
- Solicita ayuda a las autoridades para iniciar la recuperación de las áreas afectadas.

Erupción Volcánica



► Antes:

- Ubica un lugar alto y lo más alejado posible de la emergencia.
- En caso de evacuación, abandona el lugar antes de la erupción.
- Ten un par de anteojos de natación y una mascarilla desechable para cada miembro de la familia.

- Ten pañuelos para cubrir el rostro.
- Suspende el suministro de gas, luz y agua, en caso de ser necesario.
- Conoce el punto de encuentro.
- Ten a mano el maletín de emergencia.

► **Durante:**

- Aléjate del lugar y evita las áreas hacia donde sopla el viento proveniente del volcán.
- Cierra todas las ventanas, puertas y aperturas al exterior.
- Si estás atrapado en el exterior, busca refugio bajo techo.
- Evita las áreas bajas donde se pueden depositar gases venenosos.
- Toma medidas para protegerte.
- Usa pantalones largos y camisa de manga larga.
- Mantén un paño húmedo sobre tu cara para facilitar la respiración.
- Mantente alejado del área.

► **Después:**

- Aléjate de la ceniza volcánica.
- Cubre tu boca y nariz.
- Mantén la piel cubierta para evitar irritaciones y quemaduras.
- Escucha radio o televisión para obtener noticias de la emergencia y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.
- En caso de tener una dolencia respiratoria, evita todo contacto con la ceniza y permanece dentro de tu hogar o del ICBF, hasta que las autoridades informen que ya no hay riesgo.
- Limpia la ceniza de los techos, ya que es pesada y puede hacer que un edificio colapse.
- Inspecciona los servicios básicos de luz, agua y gas.
- Ayuda a las personas heridas o que han quedado atrapadas y repórtalas a las autoridades.



LÍNEA DE
PROTECCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 ICBFColombia  @ICBFColombia  @icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**