

PLAN FAMILIAR DE CONTINGENCIAS ANTE MOVIMIENTOS TELURICOS EN MEDIO DE LA CRISIS SANITARIA EN EL DISTRITO DE SAN BORJA

ANTES

- 1.Preparar un Kit Familiar ante movimientos telúricos. Este puede ser una mochila de emergencia abastecida y con productos vigentes
2. De haber personas mayores o enfermos en casa, es necesario que diseñen y tengan por escrito un plan médico familiar. Las personas mayores deben contar con suficiente suministro de medicinas. Desde que inicio la crisis del coronavirus COVID-19, una de las principales preocupaciones de los grupos de riesgos fue el abastecimiento de medicinas, y si bien no hay escasez, es importante preparar una provisión con los medicamentos y las cantidades recomendadas por el médico tratante del familiar
- 3.Si hubiera personas con coronavirus COVID-19 en casa, es importante considerar que durante o después de un terremoto será un reto aislarlas, por lo que es clave que la persona contagiada cuente con el equipo de protección necesarios. De ser posible, este miembro de la familia debe tener su propio kit personal o mochila de emergencia.
4. Si hubiera niños y adolescentes en casa, ahora que las familias enteras en ellas por la cuarentena, es momento ideal para practicar protocolos en caso de emergencia. Expertos aseguran que mantener la calma durante un sismo es clave y esta se logra si hay un plan previo que le dé a cada integrante de la familia un rol, lo cual le permitirá al grupo familiar trabajar en equipo aplicando su plan familiar
- 5.Es **buena oportunidad** para **revisar** la **seguridad** dentro de la **vivienda**: **asegura objetos** que puedan volcarse durante un sismo, revisa el **buen estado** de las **instalaciones** de **agua, luz, gas** y **sanitarias**.
6. Como medida ante cualquier riesgo, empaque previamente, sus documentos personales (actas de nacimiento, matrimonio, escrituras, otros documentos importantes, etc.), en bolsas de plástico bien cerradas, y guárdelas en la mochila de emergencia, de manera que pueda cargarla y le permita tener los brazos y manos libres. Opcionalmente, la caja de supervivencia puede guardarse en algún lugar de la casa cercana a la salida o garaje, vehículo privado, o área común de su vivienda de fácil acceso.

DURANTE

1. Ante la probabilidad de resguardarse al interior de la casa, lo primero que se debe hacer es **guardar** la **sana distancia** para **reducir** la probabilidad de **contagios** de **coronavirus COVID-19**, en caso **haya persona contagiada en casa**, siguiendo las **recomendaciones sanitarias**, haciendo uso ininterrumpido de **tapabocas**.

Durante esta emergencia sanitaria los **expertos** en salud han recomendado **minimizar** la **movilidad de las personas** pidiendo que **permanezcan en casa**; señalan así que, de ocurrir un movimiento telúrico de magnitud menor, lo mejor es quedarse en las zonas seguras internas identificadas previamente.

Cabe resaltar que la mayor parte de los heridos en un sismo, se han producido cuando las personas han intentado entrar o salir de las casas o edificios durante el movimiento telúrico.

2. Párese bajo un marco de puerta que no tenga superficie vidriada o encima de ella, asimismo, en una reja al exterior. También puede pararse de espaldas ante la unión de columna con viga o muro
3. Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse
4. Evite estar bajo lámparas, racks u otros artículos colgantes.
5. Manténgase alejado de libreros, gabinetes o muebles pesados que podrían caerse o dejar caer su contenido.
6. Manténgase alejado de estufas, braseros, cafeteras, radiadores, cocinas o cualquier utensilio caliente.
7. De ser posible, cierre las llaves del gas. No desconecte la alimentación eléctrica, ya que necesitará la luz si decide evacuar. Evite encender fósforos o cualquier fuente de fuego.
8. Si se encuentra en un edificio, permanezca donde esté; no trate de utilizar los elevadores ni las escaleras durante el sismo.
9. Si se encuentra en el exterior, busque un refugio. Asegúrese de estar a salvo de cables, postes, árboles y ramas, escaleras exteriores, edificios con fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas, macetas y de cualquier otro objeto que pueda caer, especialmente si se encuentra en una zona urbana, así como en zonas de edificios de muchos pisos cuyas ventanas y fachadas pueden esparcir escombros peligrosos sobre las calles. Recuerde siempre mantener el distanciamiento social.
10. Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o postes de luz y estacionese en un sitio fuera de peligro.
11. En el caso de encontrarse en las instalaciones de la Línea 1 del Metro de Lima o viajando en ellos, mantenga la calma y siga las indicaciones del personal de vigilancia. Tome en cuenta que la estructura del sistema de transporte ferroviario ofrece seguridad.
12. En caso haya quedado atrapado en su vivienda, elevador o vestíbulo previo de escalera presurizada, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

DESPUÉS

1. Ante la probabilidad de evacuar de la casa lo primero que se debe hacer es **guardar la sana distancia para reducir la probabilidad de contagios de coronavirus COVID-19 en caso haya persona contagiada en casa**, siguiendo las **recomendaciones sanitarias** y **usando siempre tapabocas**.
2. **No utilice los elevadores y sea cauteloso con las escaleras; podrían haberse debilitado con los sismos.**
3. **Informe a los encargados de las zonas seguras externas si un miembro de la familia o la familia completa dio positivo en covid-19 para ubicarlo con el distanciamiento social requerido. De igual manera, informe también a sus vecinos. Seamos conscientes de ello.**

4. Verifique si hay lesionados y, de ser necesario, busque ayuda médica entre sus vecinos.
5. Use el teléfono sólo para reportar una emergencia.
6. Para comunicación con familiares que no estén presentes en el lugar, utilice el número de atención de desastres 119.
7. Encienda la radio para mantenerse informado y recibir orientación.
8. No propague rumores ni haga caso de ellos, porque desorientan a la población.
9. Esté preparado para futuros sismos, también llamados réplicas. Generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales, debido a ello debe permanecer fuera de ella, hasta que no existan réplicas. Antes de ingresar a su casa continúe con los siguientes pasos:
 - Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto.
 - Efectúe una revisión cuidadosa de los daños; si son graves en elementos verticales (columnas y/o muros de carga), no haga uso del inmueble en caso se evidencia dichos daños
 - No encienda fósforos, velas, aparatos de flama abierta o eléctricos, hasta asegurarse que no haya fugas ni problemas en la instalación eléctrica o de gas.
 - En caso de fuga de gas o agua, repórtelas inmediatamente al 116 Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú - Compañía de Bomberos Cosmopolita 11 de San Borja.
 - No consuma alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.
 - Limpie inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.
 - Cuando abra alacenas, estantes o roperos, hágalo cuidadosamente ya que los objetos pueden caerse sobre usted.