



Agenda del CUIDADOR

RECOMENDACIONES ANTE SISMOS

Antes del sismo – familiares y pacientes

Los pacientes y sus familias deberán conocer con antelación las áreas de seguridad tanto internas como externas en sus domicilios.

Realizarán una evaluación de la estructura de su casa y establezca rutas de salida hacia zonas descampadas tales como canchas de fútbol, accesos masivos (avenidas amplias), puntos sin elevaciones, zonas sin pendientes, etc.

Participe en comités vecinales para eliminar riesgos en las zonas y/o identificarlos como: Rocas pendientes, laderas con deslizamientos frecuentes, desniveles importantes sin barreras, troncales de desagües sin tapas de protección, pistas y trochas deterioradas, accesos y salidas sin señalizar, etc.

- Deben limpiar los bordes de sus techos de objetos contundentes (macetas, maderas, ladrillos sueltos, andamios u otros).
- Nunca deje al paciente solo o con menores de edad.
- Considere que, en caso de una emergencia por desastre, el paciente no tendrá la misma movilidad que tiene usted para evacuar la vivienda. Por ello, considere que el paciente podría no requerir traslado durante el sismo solo si:
 - ▶ El ambiente en el que se encuentra el paciente se encuentra cerca de los accesos de entrada y salida de la vivienda.
 - ▶ El paciente no se encuentra solo en ningún momento del día.
 - ▶ El ambiente se encuentra seguro en cuanto a techos firmes, mobiliario asegurado a la pared, ventanas seguras (con cintas adhesivas para embalar formando un marco y una "x").



- ▶ No cuenta con sistemas de traslado rápido para el paciente tales como: Silla de ruedas, camas con ruedas, andadores, etc.

Después del sismo – familiares y pacientes

- Recuerde que cuando ocurre un sismo de magnitud siempre hay réplicas.
- Antes de reingresar a su domicilio u oficina evalúe los daños en su estructura.
- Solo si puede acceder a la vivienda luego de la emergencia, apague el sistema eléctrico y de gas.
- Colabore con las autoridades e informe de las condiciones de salud del paciente a fin de ser derivados a un punto seguro y controlado.
- No deje solo al paciente en ningún momento.
- Tenga siempre los números de emergencias a la mano.
- Si se encuentra en puntos cercanos al litoral (línea de playas de Callao), proceda a evacuar al paciente por las rutas previamente establecidas y reconocidas.

MEDIDAS DE ACTUACIÓN - RECOMENDACIONES ANTE INCENDIOS Y MANEJO DE MATERIALES PELIGROSOS EN CASA

Prevención de Incendios e intoxicaciones – envenenamiento – familiares y pacientes

- Revise periódicamente las condiciones de las conexiones eléctricas en casa y especialmente aquellas que se relacionan con los equipos necesarios por el paciente.
- Desconecte los aparatos eléctricos que no usará.
- De ser posible, considere adquirir un extintor en casa o un balde con arena fina para atacar cualquier posible amago de incendio.
- No fumar cerca del paciente y niños menores de edad. Evite fumar al interior del domicilio.

▶ Conoce el método de traslado de pacientes por levantamiento y/o por arrastre directo y cuenta con más de 01 persona en casa siempre (o cuenta con el apoyo de un vecino para la labor descrita en la siguiente figura):

TÉCNICAS POR ARRASTRE



TÉCNICAS POR LEVANTAMIENTO



A. Artículos IRRESPENSABLES

Mantén el producto en Aislado

Alimentos
De cualquier tipo
Café instantáneo
Salda de limón o limón
Fuente de agua limpia
Medicinas
Medicinas de reserva de todos
Artículos y suministros más personales
Cuchillo suizo
Bata de baño
Sjabón en cantidad por persona/día
Líquido jabonoso
Almohada
Almohada de espuma
Almohada
Botella de C.

1 MOCHILA para EMERGENCIAS - para LLEVAR

- Contiene artículos para los primeros 72 horas.
- Se debe llevar durante la evacuación.

Características (recomendadas)

TIPO DE MOCHILA: Con bolsillos internos, laterales e interiores según disponibilidad.
PESO TOTAL ANCHO: 8 Kg.



Comodidades
Almohada y almohada
Bata de baño
Paño de aseo
Sjabón en cantidad
Líquido jabonoso
Almohada
Almohada de espuma
Almohada
Botella de C.
Instrumentos
Cuchillo suizo
Bata de baño
Sjabón en cantidad
Líquido jabonoso
Almohada
Almohada de espuma
Almohada
Botella de C.

PARA NIÑOS E INFANTES	PARA NIÑOS E INFANTES	DEL ADULTO MAYOR	DIVERSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Una silla para discapacitados • Almohada • Paño • Botella de agua • Paño de toallas para bebé 	<ul style="list-style-type: none"> • Botella de agua • Botella de bebida • Almohada <p>USO PERSONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botella de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Botella de agua • Botella de bebida • Almohada 	<ul style="list-style-type: none"> • Almohada de lana • Almohada • Almohada LTM, Almohada de espuma y Almohada • Almohada de lana, Almohada y Almohada

¿CÓMO ELABORAR EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

1 ACCIONES DE RECONOCIMIENTO

- Del sitio en el que vive.
-Identificar los materiales de la vivienda.



- Análisis de riesgos
 - De la ubicación de su casa.
 - De alrededores. Si está cerca de una quebrada, un río o edificaciones en mal estado.



- Revisión de estructuras y conexiones

eléctricas y sanitarias

Paredes, muros, techos, entre otros



MOCHILA DE EMERGENCIA



Medicinas



Equipos y otros

Con artículos indispensables para sobrevivir las primeras 24 horas de la emergencia.



Vendas

2 DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA DE ACCIÓN

- Ubique zonas seguras de su casa



- Determine las rutas de evacuación



-Delegue tareas a cada miembro de la familia

- Realice simulacros familiares



Le permitirán medir el tiempo que demora su familia en evacuar.



CAJA DE RESERVA

Para los días de emergencia



Su contenido le permitirá a la familia vivir del 2do. al 4to. día.

Debe almacenarse en un lugar seco y protegido de su casa.

Establezca un plan familiar de emergencias considerando listado de teléfonos para ubicar a los familiares en caso de emergencia.

- Tener siempre a mano una mochila de emergencia (ubicarla de preferencia al ingreso de la vivienda – zona interna) y que incluya un pequeño botiquín, copia de documentos del paciente y familiares, una linterna y un radio a pilas entre otras cosas. Incluya una Caja de Reserva.

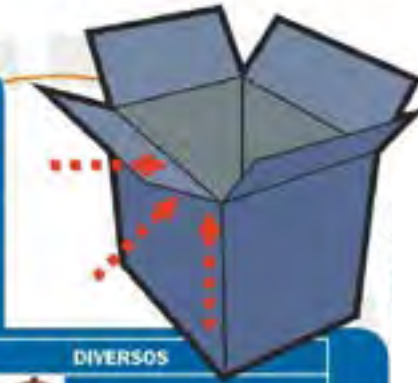
Durante el sismo – familiares y pacientes

- Evacue siempre con la mochila de seguridad en mano.
- Provea al paciente de abrigo y calzado antes de evacuar: Una manta y sandalias le mantendrán aislado del contacto con objetos cortantes.
- Al evacuar durante el sismo, movilice al paciente de manera que no afecte su estado. Considere los tips brindados líneas arriba respecto a la movilización de pacientes.
- Manténgase alejado de vidrios y ventanales.

MEDIDAS DE ACTUACIÓN - RECOMENDACIONES ANTE SISMOS

- En lo posible evite el pánico y trate de mantener la calma. No intente salir del ámbito seguro previamente establecido: recuerde, el paciente no tendrá la misma movilidad que usted.
- Ubíquese bajo dinteles, alrededor de columnas de material noble y /o marcos de puertas en caso el ambiente en el que se encuentra el paciente no es seguro.
- En caso de viviendas prefabricadas y/o de material rústico (esteras, calaminas, cartones, mapresa y/o similares en la construcción), ubíquese junto al paciente en puntos de la vivienda previamente identificados como seguros, en el dintel de la puerta si no existen.
- No salir corriendo hacia las pistas: los vehículos no detendrán la marcha.
- Estar atentos a menores de edad, personas con movilidad limitada y personas de la tercera edad.

▼ **Artículos NECESARIOS** ▼



BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES	
	Agua embotellada sin gas de 2.5 litros
	Sopa instantánea
	Comida entallada
	Leche en polvo/ evaporada
	Galletas de agua
	Caramelo
	Chocolata en barra

ROPA Y ABRIGO	
	Casaca/ Chompa
	Botas interiores
	Medias
	Manta polar

HIGIENE	
	Toallitas de mano y de baño
	Cepillo de dientes y pasta dental
	Jabón de tocador

DIVERSOS	
	Olla
	Termo
	Platos, vasos y cubiertos descartables
	Envoltura plástica transparente
	Papel periódico
	Imperdibles
	Páloro para piso o techo
	Pila de reserva
	Parasoles

¿Cómo puede comunicarse con nosotros?

Si desea comunicarse con nosotros puede hacerlo a través de nuestra central telefónica:

Alberto Barton

 01 205-0333

Guillermo Kaelin

 01 205-1222

OPCIÓN 1 - INFORMES

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Un equipo de profesionales responderá su llamada y brindará información solicitada.

OPCIÓN 2 - URGENCIAS

Lunes a domingo de 7:00 p.m. a 7:00 p.m.

(ver signos o motivos de urgencia)

Un equipo de profesionales de salud responderá su llamada y lo atenderá u orientará vía telefónica, o enviará un equipo de salud para atenderlo en su domicilio.

En caso de emergencias:

 01205-0333 (**Alberto Barton**) o  01205-1222 (**Guillermo Kaelin**)

STAE	117
Bomberos	116
SAMU	106
Policía	105

En caso de violencia familiar:

Línea 100

(Centro nacional de atención de violencia familiar)

Ley 30490: Ley de la persona adulta mayor.
Ante sospecha de violencia o ser víctima de violencia
(Física / Sexual / Psicológica / Económica)
Comunicar a la "línea 100" e informar hechos ocurridos.