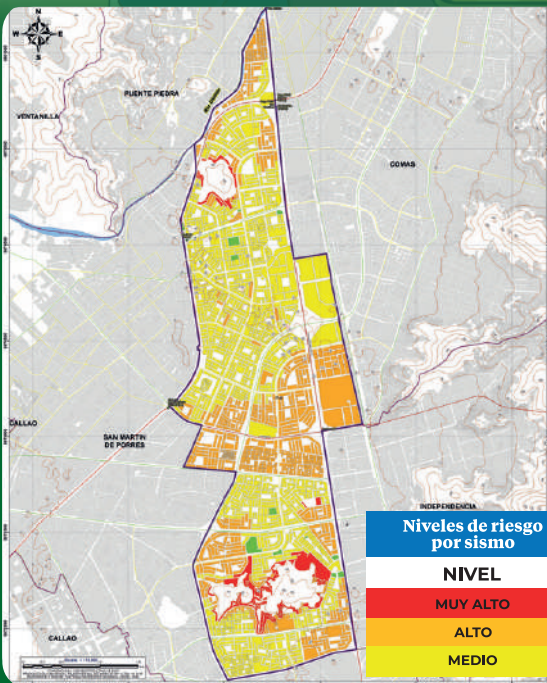


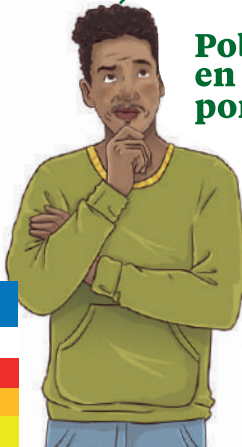
5 ACCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESASTRES EN TU BARRIO

ANTE SISMOS Y CAÍDA DE ROCAS

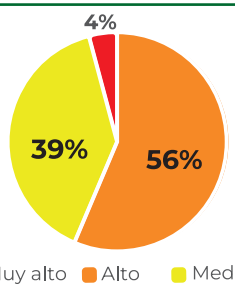


Acción 1 Conociendo nuestro riesgo de desastres:

 **Riesgo en el distrito de Los Olivos al 2022**



Población en riesgo por sismos



Fuente: Escenario de Riesgos - Los Olivos 2022



Acción

2

Plan familiar de emergencia



Paso 01

Determina con tus vecinos y autoridades el riesgo de desastres de tu barrio



¿Qué peligros amenazan las viviendas de tu barrio?



- ✓ Terremotos
- ✓ Huacos
- ✓ Inundaciones
- ✓ Derrumbes
- ✓ Caídas de Rocas



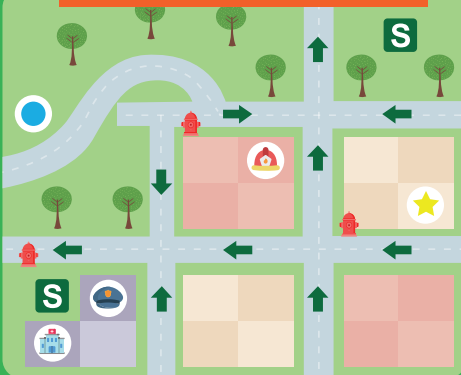
¿Por qué?

- ▶ Construidas sin asesoría técnica.
- ▶ Materiales de mala calidad.
- ▶ Sin columnas o tienen los fierros expuestos y "cangrejeras".
- ▶ Falta de drenaje.
- ▶ Ubicados en el cauce de quebradas y ríos.

Paso 02

Dibuja el plano de evacuación de tu barrio, con tus vecinos y autoridades

Modelo de plan de evacuación



Tome en cuenta estas señales

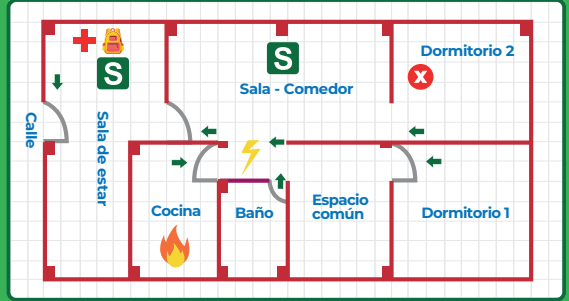
- Punto de encuentro (fuera de casa)
- Policía
- Establecimiento de Salud
- Bomberos
- Zona Segura
- Mi casa
- Ruta de Evacuación



Ubica tu vivienda dentro del plano de evacuación del barrio.

Paso 03

Dibuja el plano de seguridad de tu vivienda



Señales de Seguridad

- Lugares de peligro dentro de mi vivienda
- Balón de Gas

- Lugar seguro provisional (durante los primeros 5 minutos de evacuación)
- Ubicación de la mochila de emergencia
- Botiquín de primeros auxilios
- Ruta de Evacuación
- Electricidad

Anote

- Punto de encuentro (fuera de casa)
- Establecimiento de Salud

Paso 04

Implementa tu mochila de emergencia y botiquín de primeros auxilios

Debe contener artículos básicos para las primeras 24 horas ocurrida la emergencia.



Paso 05

Respetas las normas de conducta para situaciones de emergencias

- ▶ Sigue las rutas de evacuación hacia las zonas seguras, previamente identificadas.



Primeros auxilios básicos

1

Verificar que no exista peligro tanto para la persona que presta la ayuda ni para la persona herida

2

Evaluación Primaria, consiste en determinar lo más pronto posible los signos vitales del herido:

3

Evaluación secundaria:

Verificar si la víctima presenta hemorragias o fracturas:



Antes de iniciar con la evaluación, no olvide usar guantes y mascarilla.



Técnicas importantes de primeros auxilios

Maniobra de Heimlich

Consiste en presionar el abdomen para casos de asfixia por atragantamiento.



Hacer puño que se coloca encima del ombligo, presionando con la otra mano hacia adentro y hacia arriba.

Ante hemorragias



Utiliza un apósito lo más limpio posible

Presionar un tiempo mínimo de 10 minutos

Aliviar la presión, si continúa el sangrado colocar otro apósito

Elevar el miembro afectado

Trasladar a un centro de salud

Las hemorragias son de dos clases:

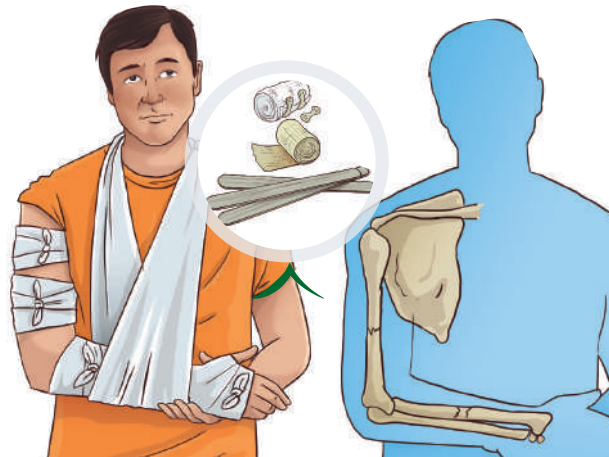
- **Arteriales:** la sangre es roja brillante y fluye a borbotones.
- **Venosas:** la sangre es roja oscura y fluye lentamente.



La pérdida de sangre superior a 1 litro puede causar la muerte del herido.

Ante fracturas

- 1 Evitar movimientos de la **zona afectada**.
- 2 No tratar de **acomodar** el hueso.
- 3 **Quitar la ropa y elementos** que ajusten la zona afectada.
- 4 **Inmovilizar** la fractura con tablillas o vendas.



Agua, saneamiento e higiene

Acciones para cuidar la salud en situaciones de emergencia, en la familia y el barrio

El Agua



En una situación de emergencia cada persona debe tener acceso a por lo menos 15 litros de agua al día (para beber, cocinar y la higiene personal).

El Saneamiento



Si la basura no puede transportarse fuera, entonces debe enterrarse en hoyos previstos en cada hogar y/o a nivel del barrio. Debe cubrirse diariamente.

La Higiene



Lavarse las manos con agua y jabón, antes de manipular los alimentos, antes de comer y después de ir al baño

Acciones para la reducción del riesgo de desastres en tu barrio

1

Infórmate sobre cómo construir tu vivienda de manera segura o cómo reforzarla.

2

Busca ayuda profesional para contar con modelos de vivienda segura en laderas.

3

Mejora las vías de acceso (escaleras, pasajes, calles, etc.)

4

Siembra en las partes altas de las laderas árboles y arbustos que requieran muy poca agua.

5

Prepara tu Plan Familiar de Emergencia y acondiciona tus rutas de evacuación a zonas seguras.

6

Da un adecuado mantenimiento a las instalaciones de tu vivienda.

Cartilla elaborada con el apoyo de:



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



predes
Centro de Estudios y
Prevención de Desastres

