



# PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Preparados ante una emergencia o desastre



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

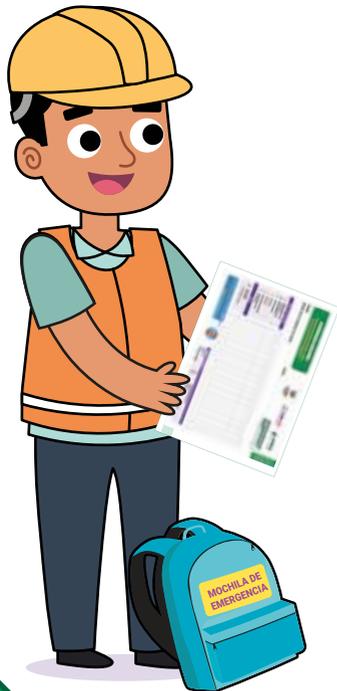




## ¿POR QUÉ TENER UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

Porque permite desarrollar, entre los miembros de la familia, un conjunto de actividades para estar preparados y así responder de manera planificada y organizada ante una emergencia o desastre.

## PASOS PARA ELABORAR TU PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA



**PASO 1:** Determina con tus vecinos y autoridades el riesgo de desastres en tu barrio.

**PASO 2:** Dibuja el plano de evacuación de tu barrio con tus vecinos y autoridades.

**PASO 3:** Organiza a tu familia para responder ante situaciones de emergencia.

**PASO 4:** Dibuja el plano de seguridad de tu vivienda.

**PASO 5:** Implementa tu mochila de emergencia, botiquín de primeros auxilios y caja de reserva.

**PASO 6:** Conoce las normas de conducta ante situaciones de emergencia.

# 01 PASO

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

## ¿EN QUÉ CASOS SE PUEDE SUFRIR DESASTRES POR PELIGROS NATURALES?

### TERREMOTOS



Casas construidas:

- Sin asesoría técnica
- Con materiales de mala calidad, etc.



### LLUVIAS INTENSAS



- Falta de drenaje en casas y calles
- Techos planos sin canaletas
- Cables eléctricos expuestos

### INUNDACIONES



- Casas ubicadas muy cerca al río
- Se arroja desmante o basura al cauce

### DESLIZAMIENTOS Y HUAICOS



Casas ubicadas en el cauce de las quebradas y/o zona de derrumbes.

### TSUNAMIS



Casas ubicadas muy cerca al mar.

02  
PASO

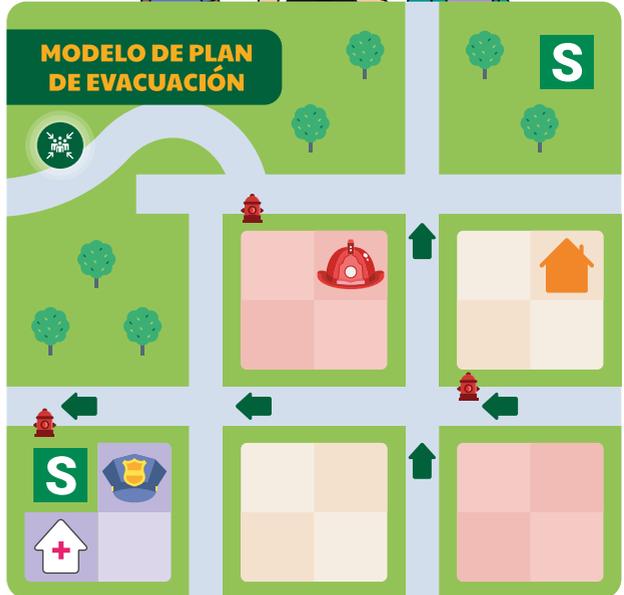
Dibuja el plano de evacuación de tu barrio, con tus vecinos y autoridades

Identifica las rutas de evacuación, zonas seguras y la ubicación de establecimientos de emergencia, tales como: compañía de bomberos, policía, serenazgo y establecimientos de salud en tu barrio



TOME EN CUENTA ESTAS SEÑALES

- Punto de reunión (fuera de casa)
- Establecimiento de salud
- Zona segura
- Ruta de evacuación
- PNP
- Bomberos
- Mi Casa
- Hidrante



**03**  
**PASO**

**Organiza a tu familia para responder ante situaciones de emergencia**

- Participan todos los miembros de la familia, considerando sus edades y características personales

- Asume la responsabilidad la o el jefe de la familia, quien coordinará las tareas a cumplir de cada persona

**TAREAS**

Dibujar el plano de tu vivienda (puedes hacerlo en el afiche "Vivienda segura")



Determinar el punto de reunión, en el barrio o en el distrito, en caso de encontrarse los miembros de la familia fuera de casa



Determinar quién apoyará en la evacuación de los niños y niñas, gestantes, adultos mayores y familiares con discapacidad



Determinar el establecimiento de salud al que se dirigirán en caso de emergencia

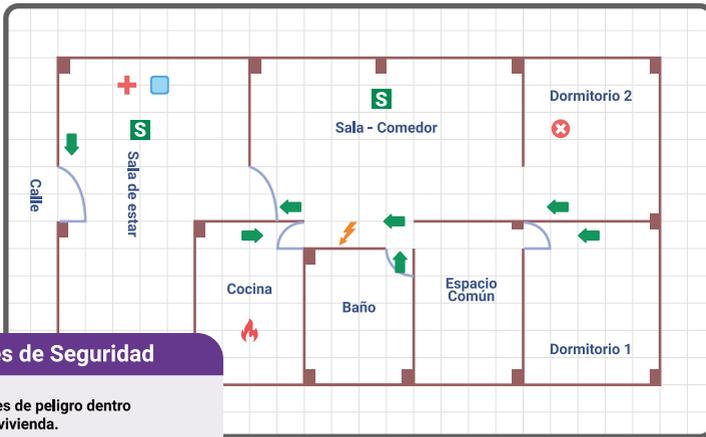


**IMPORTANTE**

- ▶ Capacitarse en el manejo de extintores, primeros auxilios, tratamiento del agua y residuos sólidos.
- ▶ Participar en simulacros.
- ▶ Participar en las reuniones del barrio.

04  
PASO

Dibuja el plano de seguridad de tu vivienda



Señales de Seguridad

- Lugares de peligro dentro de mi vivienda.
- Lugar seguro provisional (en caso de sismo)
- Ruta de evacuación
- Balón de gas
- Electricidad
- Botiquín de primeros auxilios
- Ubicación de la mochila de emergencia

Anote

- Punto de reunión (fuera de casa)
- Establecimiento de salud.

- ▶ Recorre toda tu vivienda con tu familia para **identificar las zonas de peligro, zonas seguras y la ruta de evacuación.**
- ▶ **Identifica** en el plano la ubicación del balón de gas, llaves de luz y agua, botiquín de primeros auxilios y mochila de emergencia; asimismo, las señales de seguridad.
- ▶ **Incluye** en el plano el directorio telefónico de las **instituciones de emergencia y seguridad:** bomberos, establecimientos de salud, policía, serenazgo.

IMPORTANTE

- ▶ Ubica tu vivienda dentro del plano de evacuación del barrio.

**05  
PASO**

**¿Qué debe  
contener  
mi mochila  
de emergencia\*?**



**COLOCA UN CHECK AL  
COSTADO DE LO QUE YA  
TENGAS EN TU MOCHILA**



\*Debe contener artículos básicos para las primeras 24 horas.

**BIOSEGURIDAD**

- Mascarillas
- Protector Facial
- Guantes

**HIGIENE**

- Gel antibacterial
- Papel y toallas higiénicas
- Toallas de mano y cara
- Paquete de paños húmedos
- Alcohol de 70°

**BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES**

- Comida enlatada
- Paquete de galletas
- Agua embotellada sin gas
- Chocolate en barra

**IMPORTANTE**

- La mochila de emergencia, de preferencia, es personal y por tanto su peso debe estar de acuerdo al usuario.

**ABRIGO**

- Manta polar

**DINERO**

- En monedas y billetes

**COMUNICACIÓN**

- Linterna y pilas
- Radio portátil
- Silbato
- Agenda con teléfonos de emergencia

- Libreta y lapicero
- Plumón grueso

**DIVERSOS**

- Bolsas de plástico resistente
- Cuchilla multipropósito
- Guantes de trabajo
- Cuerda de poliéster
- Encendedor
- Plástico para piso o techo
- Cinta adhesiva multiusos

**05  
PASO**

**¿Qué debe tener  
mi caja de reserva\*  
y el botiquín  
de primeros  
auxilios?**

**COLOCA UN CHECK AL  
COSTADO DE LO QUE YA  
TENAS EN TU BOTIQUÍN  
DE PRIMEROS AUXILIOS Y  
CAJA DE RESERVA**



\*Contiene artículos necesarios para vivir del segundo al cuarto día de la emergencia

**BOTIQUIN DE  
PRIMEROS AUXILIOS**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| - Alcohol y algodón  | <input type="checkbox"/> |
| - Agua oxigenada     | <input type="checkbox"/> |
| - Gasa y esparadrapo | <input type="checkbox"/> |
| - Tijeras            | <input type="checkbox"/> |
| - Vendas             | <input type="checkbox"/> |
| - Curitas            | <input type="checkbox"/> |

**CAJA DE RESERVA**

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| - Casacas / chompas                 | <input type="checkbox"/> |
| - Ropa interior / medias            | <input type="checkbox"/> |
| - Menaje descartable                | <input type="checkbox"/> |
| - Imperdibles                       | <input type="checkbox"/> |
| - Plástico para piso o techo        | <input type="checkbox"/> |
| - Cepillo de dientes y pasta dental | <input type="checkbox"/> |
| - Comida enlatada                   | <input type="checkbox"/> |
| - Agua de 2.5l.                     | <input type="checkbox"/> |
| - Galletas o barrar energéticas     | <input type="checkbox"/> |

**IMPORTANTE**

- ▶ Considerar medicamentos necesarios para el tratamiento de enfermedades de los miembros de la familia.



**06**  
**PASO**

**Conoce las  
normas de conducta\*  
ante situaciones  
de emergencias**

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



- ▶ **Aléjate de las ventanas, repisas o de cualquier artefacto u objeto que puedan caer o rodar.**



- ▶ **Si estas en la calle, aléjate de edificios, árboles, cables y vehículos en marcha.**



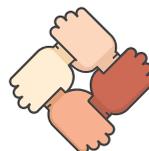
- ▶ **Reúnete con tu familia en la zona segura previamente acordada.**



- ▶ **Participa activamente en las brigadas de voluntarios en emergencia y rehabilitación de tu barrio.**



- ▶ **De manera organizada, ayuda a atender a los heridos y damnificados, evitando poner en riesgo tu vida y tu salud.**



06  
PASO

Respetar las normas de conducta para situaciones de emergencias

- ▶ Ayuda a las personas heridas, adultos mayores, niños, niñas, personas con discapacidad y otras personas que requieran asistencia.



- ▶ Enciende la radio y atiende a las recomendaciones de las autoridades de gestión del riesgo de desastres.



- ▶ Apoya en la evaluación de daños producidos en tu barrio.



Ahora que has revisado esta información junto a tu familia es importante completar tu afiche y colocarlo en un lugar visible.



## Números de emergencia

Bomberos:	116
PNP:	105
Ambulancias SAMU:	106
Serenazgo Comas	(01) 6805581



Recuerda estos  
números  
de emergencia



**COMAS**  
*Construyendo  
Futuros*



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



Guía producida en el marco del proyecto “Fortaleciendo la Gestión del Riesgo de Desastres con enfoque inclusivo en los distritos de Comas, Los Olivos y Puente Piedra y en la Mancomunidad Municipal de Lima Norte”, con el financiamiento de USAID y ejecutado por PreDES

\*Adaptación de material elaborado por PreDES

# VIVIENDA SEGURA

## Plano de zonas de peligro, zonas seguras y ruta de evacuación



Antes de elaborar el plano de su casa, lea las recomendaciones precisadas en la cartilla del Plan Familiar de Emergencia.

Familia: \_\_\_\_\_ Dirección : \_\_\_\_\_

Nombres de los integrantes de la familia: \_\_\_\_\_

**Senales de Seguridad**

- Lugares de peligro dentro de mi vivienda.
- Lugar seguro provisional (en caso de sismo)
- Ruta de evacuación
- Balón de gas
- Electricidad
- Botiquín de primeros auxilios
- Ubicación de la mochila de emergencia

**Anote**

- Punto de reunión (fuera de casa)
- Establecimiento de Salud.

**IDENTIFICA LOS LUGARES DE PELIGRO**  
Muros, techos y columnas que presentan grietas o fierros expuestos. Zonas de ventanas o de muebles que podrían ocasionar daños.



Números de emergencia			
Bomberos:	116	Establecimiento de salud:	_____
PNP:	105	Familiar:	_____
Ambulancias SAMU:	106	Serenazgo Comas:	(01) 6805581