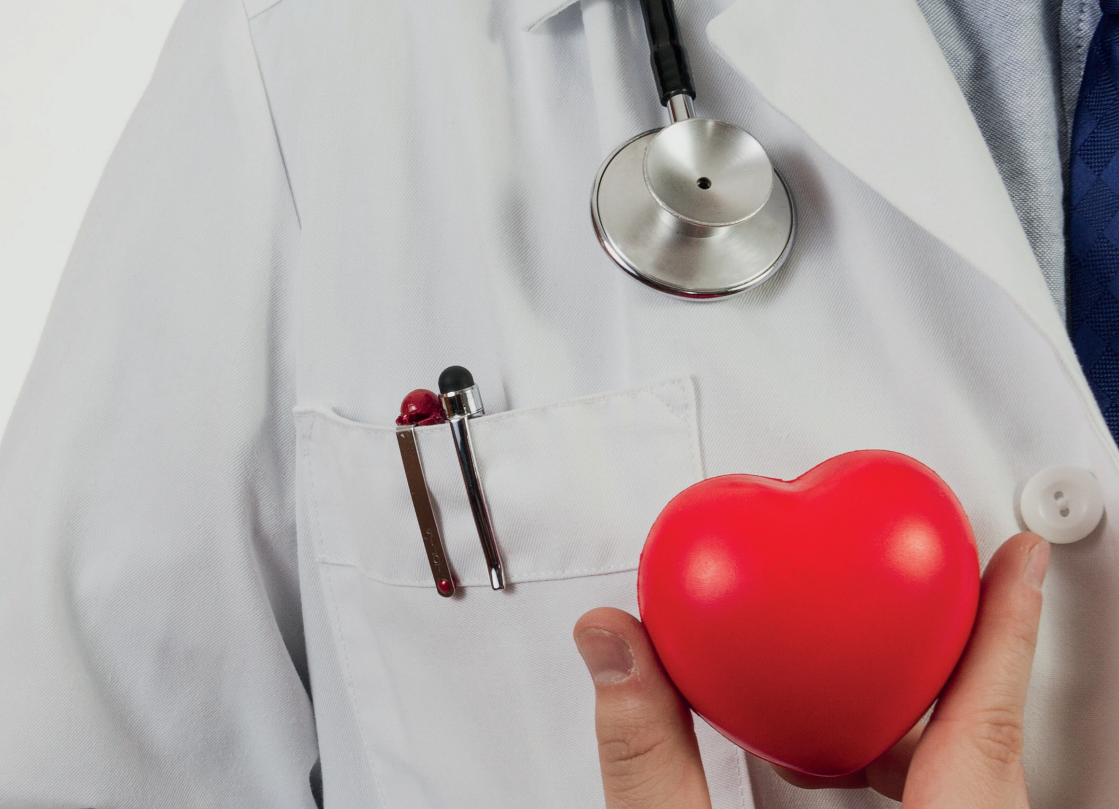




Agenda del CUIDADOR

UNIDAD DOMICILIARIA

RECOMENDACIÓN EN CASO DE SISMO

¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?

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.

Participa 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 dejes al paciente solo o con menores de edad.
- Considera 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.



RECOMENDACIÓN EN CASO DE SISMO

¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?

Durante el sismo - familiares y pacientes

- Evacúa siempre con la mochila de seguridad en mano.
- Provee 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, moviliza al paciente de manera que no afecte su estado. Considere los tips brindados líneas arriba respecto a la movilización de pacientes.
- Mantente alejado de vidrios y ventanales.
- En lo posible evita el pánico y trata de mantener la calma. No intentes salir del ámbito seguro previamente establecido: recuerda, el paciente no tendrá la misma movilidad que usted.
- Ubícate 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), ubícate junto al paciente en puntos de la vivienda previamente identificados como seguros, en el dintel de la puerta si no existen.
- No salgas corriendo hacia las pistas: los vehículos no detendrán la marcha.
- Estate atentos a menores de edad, personas con movilidad limitada y personas de la tercera edad.

Después del sismo - familiares y pacientes

- Recuerda que cuando ocurre un sismo de magnitud siempre hay replicas.
- Antes de reingresar a tu domicilio u oficina evalúa los daños en su estructura.
- Solo si puedes acceder a la vivienda luego de la emergencia, apaga el sistema eléctrico y de gas.
- Colabora con las autoridades e informa de las condiciones de salud del paciente a fin de ser derivados a un punto seguro y controlado.
- No dejes solo al paciente en ningún momento.
- Ten siempre los números de emergencias a la mano.
- Si te encuentras en puntos cercanos al litoral (línea de playas de Callao), procede a evacuar al paciente por las rutas previamente establecidas y reconocidas.

RECOMENDACIÓN EN CASO DE SISMO

MOCHILA DE EMERGENCIA

A. Artículos INDISPENSABLES

● Marcar el producto ya obtenido

HIGIENE

- Gel antibacterial
- Papel higiénico
- Toalla de mano y cara
- Paquete de paños húmedos

BOTIQUIN

- Botiquín de Primeros Auxilios

BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES

- Comida enlatada
- Batera de cereal
- Agua en botella sin gas (1/2litro)
- Chocolates

ABRIGO

- Manta polar
- Pantuflas o sandalias

DINERO

- En efectivo S/.

1 MOCHILA para EMERGENCIAS - para LLEVAR

- Contiene artículos para las primeras 24 horas.
- Se debe llevar durante la evacuación.



B. Artículos ESPECÍFICOS Según lo necesario para cada persona

Características (Referenciales)

TIPO DE MOCHILA: Con bolsillos internos, laterales y frontales según disponibilidad.
PESO TOTAL APROX: 8 Kg.

COMUNICACIÓN

- Linterna y pilas
- Radio portátil
- Pilas de repuesto
- Silbato
- Agenda con teléfonos de emergencias
- Útiles para escribir

DIVERSOS

- Bolsas de plástico resistente
- Cuchilla multipropósito
- Guantes de trabajo
- Cuerdas de polister
- Extensor
- Plástico para piso o techo
- Cinta adhesiva multusos
- Tapete (alfombra para piso)
- Mascartitas

PARA BEBES E INFANTES

- Lata de leche en polvo/evaporada
- Biberón
- Papilla
- Pañales descartables
- Juego de cubiertos para niños

PARA BEBES E INFANTES

- Medicamentos
- Ropa de cambio
- Juguetes

USO FEMENINO

- Toallas higiénicas

DEL ADULTO MAYOR

- Pañales geriátricos
- Ropa de cambio
- Medicamentos

DIVERSOS

- Duplicado de llaves
- Lentes adicionales
- Fotocopia: DNI, Licencia de conducir y Pasaporte
- Fotocopia: Carnés de seguros y escrituras

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

¿CÓMO ELABORAR EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

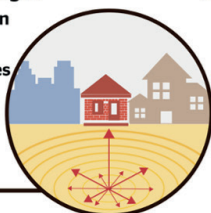
1 ACCIONES DE RECONOCIMIENTO

- 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 de edificaciones en mal estado.



- Revisión de estructuras y conexiones

- eléctricas y sanitarias
- Paredes, muros, techos, entre otros.



MOCHILA DE EMERGENCIA

Medicinas

Equipos y otros

Vendas

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

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



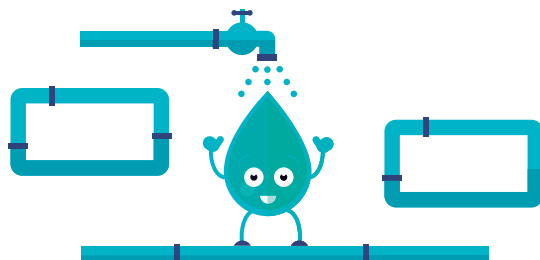
Su contenido le permitirá a la familia vivir del 2do. al 4to. día.

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

RECOMENDACIÓN EN CASO DE SISMO

AGUA POTABLE

- ✓ Verifica estado de cañerías, tuberías y contenedores de agua regularmente.
- ✓ Verifica las características del agua que llega a tu domicilio (color, olor, sabor).
- ✓ Realiza la limpieza del tanque o cisterna de agua cada 6 meses.
- ✓ Si almacenas agua, mantén los recipientes limpios y de uso exclusivo para agua limpia.
- ✓ Hierve o potabiliza el agua con lejía antes de consumirla o lavar los alimentos.
 - **Para beber:** 2 gotas de lejía comercial sin odorizantes por cada litro de agua. Dejar reposar por 30 minutos y luego servir.
 - **Para lavar verduras y frutas:** 1 cucharadita de lejía comercial sin odorizantes por cada litro de agua, dejar reposar por 30 minutos y enjuagar.
- ✓ Ten siempre a la mano el teléfono de Sedapal.



FLUIDO ELÉCTRICO

- ✓ Revisa periódicamente las instalaciones.
- ✓ No uses extensiones.
- ✓ Los trabajos de mantenimiento, reparación o instalación deben ser realizados por profesionales.
- ✓ Si observas chispas o señal de quemadura del enchufe, no lo uses y cámbialo.
- ✓ Revisa siempre el estado de funcionamiento de tu refrigeradora. Realiza los mantenimientos periódicos.
- ✓ La buena refrigeración de medicamentos y alimentos aseguran la salud de tu familia.

¿Cómo puedes comunicarte con nosotros?

Si deseas comunicarte con nosotros puedes hacerlo a través de nuestra central telefónica:

Alberto Barton

 01 205-0333

Guillermo Kaelin

 01 205-1222

OPCIÓN 9 - INFORMES

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

Un equipo de profesionales responderá tu llamada y te brindará la 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 tu llamada y te atenderá u orientará vía telefónica, o enviará un equipo de salud para atenderte en tu 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.