

Emergencias en el hogar

Actualmente pasamos mucho tiempo en nuestras casas, ya sea por el teletrabajo o porque nos cuidamos de no romper las burbujas sociales debido a la pandemia. Con ello, si siempre es importante tener un plan de actuación ante emergencias, actualmente aumenta la relevancia.

Es por esto que la Unidad de Seguridad e Higiene Ocupacional dese compartir con la comunidad institucional que permita aprender las bases para tener un plan de preparativos y respuesta en nuestras casas:

1. Lo primero que debemos de hacer es identificar las amenazas que tenemos en nuestra casa o sus alrededores. Las amenazas corresponden a las fuentes que eventualmente pueden generar emergencias. A manera de ejemplo desde lo general a lo particular, podemos tener amenaza sísmica (en todo el país estamos propensos a que se den temblores o terremotos en cualquier momento), inundación (si vivimos cerca de un río), sustancias químicas (si utilizamos alguna de ellas en nuestra casa), tránsito por gradas (en el caso de que la vivienda sea de dos plantas), entre otras.



2. Luego que tenemos la lista de amenazas, vamos a identificar la vulnerabilidad. Esta se refiere a mi fragilidad o debilidad específica al respecto de las amenazas. Así por ejemplo, si hay un río cerca pero mi casa está ubicada sobre postes, mi vulnerabilidad ante amenaza se reduce. Pero si en mi casa hay niños pequeños y tengo sustancias químicas tales como el cloro, desinfectante u otros en botellas de refresco, soy muy vulnerable a una emergencia derivada de un accidente por ingesta de sustancias químicas.

3. Cuando identificamos las amenazas y las vulnerabilidades, nos toca trabajar en reducir la vulnerabilidad que tenemos ante cada una de las amenazas, para ello, debemos definir un plan de acción que permita la prevención, preparación y atención de eventuales emergencias que puedan darse. Estos planes de acción deben contemplar las actuaciones de cada miembro de la familia en el caso de que se

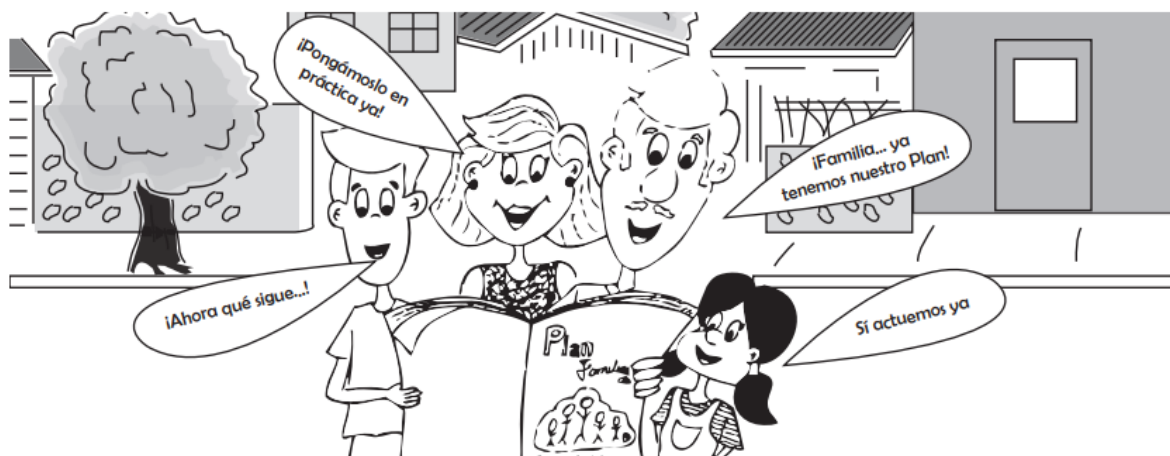


presente cada una de las emergencias que pueden eventualmente presentarse según nuestro diagnóstico inicial. Convencionalmente constan de unos 3 pasos cuando mucho. Por ejemplo:

Emergencia	Acciones
Inundación	Hermano mayor: Colocar en sitios elevados los electrodomésticos, si es posible. Papá: Desconectar el fluido eléctrico. Mamá: Valorar si es necesario abandonar la casa.

	Hermano menor: Recoger el kit de emergencia familiar.
Intoxicación por sustancias químicas	Hermano mayor: Recoger la etiqueta del químico, si es posible. Papá: Llamar al 9-1-1 y dar la dirección de la casa. Mamá: Acompañar al niño intoxicado.

4. Todos los miembros deberán de conocer el plan y ahora nos corresponde uno de los pasos más importantes: ponerlo en práctica con simulacros para garantizarnos de que todos los miembros de la familia saben qué hacer y cómo actuar. Para ello, la familia organizará simulacros para recrear una eventual emergencia y atenderla según lo que acordaron en el plan.



Además de lo anterior, es importante considerar las siguientes sugerencias de seguridad familiar para prepararnos para las eventuales emergencias:

- Mantener las llaves siempre en un lugar que todos los integrantes de la familia conozcan.
- Tener identificadas, las llaves de paso del gas y el agua. Así como el área donde se puede cortar el suministro eléctrico. Dependiendo de la emergencia tener claro quién es el encargado de cortar los suministros.
- El plan debe contemplar el acompañamiento por miembros de la familia de las personas adultas mayores que lo requieran, bebés o personas con discapacidad.
- Deben estar identificadas las emergencias para las que será necesario una evacuación de la familia, definir hacia dónde se pueden dirigir (área sin tendido eléctrico, muebles sin anclar u obstáculos que puedan caer o árboles altos) y la ruta a seguir (la salida más rápida de la casa).
- Todos los muebles que puedan convertirse en un obstáculo deben permanecer anclados a las paredes.
- Tener al menos un botiquín con lo básico para atender una emergencia (gasas, esparadrapo, guantes, tijeras, apósitos, etc).

- g. Tener al menos un extintor listo para usarse y garantizarse que las personas de la familia lo saben usar.
- h. Mantener abastecido y a mano un kit de emergencia (con ropa, artículos de higiene personal, radio y foco con baterías, agua, comida enlatada y medicamentos para los miembros de la familia con padecimientos crónicos)
- i. Poseer lámparas de emergencia al menos en las salidas de la casa.
- j. Mantener en un lugar conocido por todos los miembros de la familia una hoja con el número al que se debe llamar en emergencia (9-1-1), los contactos de emergencia y la dirección de la casa escrita, de forma tal que en una emergencia no se deba recurrir a la memoria.



Biografía de referencia:

https://www.cne.go.cr/reduccion_riesgo/biblioteca/planes/documentos/plan_familiar.pdf