

## PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

Es la organización de los miembros de una familia y/o habitantes de la vivienda para identificar y reducir los riesgos que afectan negativamente a una persona en su salud física y mental, a la comunidad o al medio ambiente, así como la realización de preparativos para enfrentar adecuadamente las situaciones de emergencia que se presenten en el hogar.

**El plan contiene la siguiente información:**

- ✚ Generalidades de la familia
- ✚ Identificación del riesgo y acciones para reducirlo
- ✚ Preparativos y administración de emergencias

### Responsabilidad de los miembros de la familia en una emergencia o desastre.

Un plan familiar para emergencias requiere asignar tareas específicas a cada miembro de la familia, incluso previendo que alguno falte, estas tareas deben ser distribuidas de acuerdo con la edad y capacidades de cada uno, no encargue acciones de riesgo o responsabilidad a los niños

### ¿Cómo elaborar un plan de emergencias?

Reúnase en familia y verifique el tipo de construcción de su vivienda, realice una inspección interna como de los alrededores de la misma, identifique las amenazas, vulnerabilidades y los riesgos que de éstos se deriven:

- ✓ Efectúe un listado de amenazas y vulnerabilidades.
- ✓ Organice el kit de emergencias.
- ✓ Diseñe el plan de evacuación de su vivienda.

Reúnase nuevamente con su familia para revisar las tareas adelantadas y analizar las acciones que se pueden realizar para reducir los riesgos y estar listo para cualquier situación. Realice un simulacro para poner a prueba el Plan de Evacuación por lo menos dos veces al año, actualizando los datos del Plan Familiar de Emergencias.

---

### INFORMACIÓN DE LA FAMILIA

Diligencie esta tabla con la información de las personas que componen su núcleo familiar, así:

| Nombre | Teléfono Móvil | RH | Alérgico (a): |
|--------|----------------|----|---------------|
|        |                |    |               |
|        |                |    |               |
|        |                |    |               |
|        |                |    |               |
|        |                |    |               |
|        |                |    |               |

---

### INFORMACIÓN DE LAS MASCOTAS

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre:                 |  |
| Especie:                |  |
| Condiciones especiales: |  |

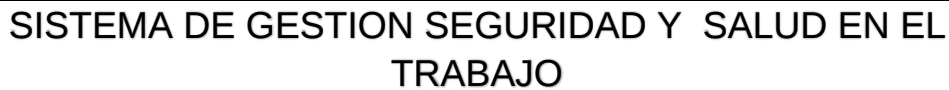
|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre:                 |  |
| Especie:                |  |
| Condiciones especiales: |  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre:                 |  |
| Especie:                |  |
| Condiciones especiales: |  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre:                 |  |
| Especie:                |  |
| Condiciones especiales: |  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre:                 |  |
| Especie:                |  |
| Condiciones especiales: |  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre:                 |  |
| Especie:                |  |
| Condiciones especiales: |  |



## Página 3 de 21

[illegible]

## DIRECTORIO FAMILIAR Y DE VECINOS QUE TE PUEDEN AYUDAR

| Tu Familia |  | Tus Vecinos |  |
|------------|--|-------------|--|
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |
|            |  |             |  |
| Nombre     |  | Nombre      |  |
| Teléfono   |  | Teléfono    |  |
| Dirección  |  | Dirección   |  |

### Información de amenazas en la vivienda

Determine a cuál de las siguientes amenazas está expuesta su vivienda:

| TEST DE AMENAZAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SI | NO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| <b>INUNDACIONES:</b> Son niveles de agua por encima de lo normal debido al desbordamiento de ríos por lluvias torrenciales o subida de las mareas por encima del nivel habitual. Las inundaciones pueden ser súbitas o lentas y en zonas montañosas se pueden presentar crecientes torrenciales.                                                                                                               |    |    |
| <b>SISMOS:</b> Los sismos son rupturas de las rocas en el interior de la tierra que generan movimientos súbitos durante tiempos relativamente cortos. Existen zonas de amenaza sísmica, intermedia y baja.                                                                                                                                                                                                     |    |    |
| <b>DESIZAMIENTO:</b> Son desplazamientos del terreno, suelo o roca que pueden presentarse en zonas de ladera. Se activan por zonas de lluvia, sismos, pero en la mayoría por la actividad humana.<br>Quemas, talas, deforestación, cortes inadecuados en el terreno, rellenos, explotación mineras, mal manejo de aguas negras y excavaciones influyen en el debilitamiento dejándolo listo para que se mueva. |    |    |
| <b>INCENDIO FORESTAL:</b> El incendio forestal es el fuego que se propaga sin control, consumiendo material vegetal ubicado en áreas forestales, con función ambiental y cuyo tamaño es superior a 0.5 hectáreas.<br>Aunque es posible que los incendios forestales se originen por rayos o volcanes, la mayor parte son ocasionados por acciones del ser humano.                                              |    |    |
| <b>TORMENTA ELÉCTRICA:</b> Una tormenta eléctrica es un fenómeno meteorológico caracterizado por la presencia de rayos y truenos. Por lo general está acompañada por vientos fuertes, lluvia y a veces granizo; aunque también puede presentarse sin presencia de lluvias. No es posible saber exactamente cuándo se va a presentar una tormenta.                                                              |    |    |
| <b>VENDAVALS:</b> Un vendaval es el aumento de la intensidad de los vientos durante intervalos cortos de tiempo, con valores superiores a 46 Km/h. Pueden causar daños a edificios especialmente a cubiertas, tejas y ventanas; caída de árboles y objetos. No se puede saber cuándo van a ocurrir.                                                                                                            |    |    |

| TEST DE VULNERABILIDAD DE LA VIVIENDA                                            | SI | NO |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. ¿La vivienda contiene elementos estructurales que puedan desprenderse y caer? |    |    |
| 2. ¿Hay muros, columnas y vigas con grietas o presencia de humedad?              |    |    |
| 3. ¿Hay Pisos con hundimiento, con presencia de fisuras y/o grietas?             |    |    |
| 4. ¿Hay tejas sueltas?                                                           |    |    |
| 5. ¿Tiene Soporte de cubierta inestable (cerchas, vigas)?                        |    |    |
| 6. ¿Hay Canales y bajantes sin soportes?                                         |    |    |
| 7. ¿Existen Cables o conexiones eléctricas expuestas?                            |    |    |
| 8. ¿Hay Tanque de agua elevado sin asegurar?                                     |    |    |
| 9. ¿Hay Muebles u objetos que puedan caer?                                       |    |    |
| 10. ¿Hay Vidrios, ventanas o marquesinas sueltos o que puedan caer?              |    |    |
| 11. ¿Hay Escaleras sin barandas; ¿escaleras inestables, sin soportes?            |    |    |
| 12. ¿Tiene actualmente una obra en su vivienda?                                  |    |    |
| 13. ¿Existen obras contiguas a su vivienda?                                      |    |    |

**Interpretación de resultados:** Si ha respondido "Sí" a 5 o más preguntas, se considera que la vivienda es vulnerable.

**KIT FAMILIAR DE EMERGENCIAS**



**1. Organice en un morral o recipiente fácil de cargar con los siguientes artículos:**

|                                      |                                       |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Silbato                              | Alimentos no precederos               |  |
| Linterna con batería                 | Bolsas plásticas                      |  |
| Agua potable                         | Lápiz y papel                         |  |
| Botiquín                             | Dinero guardado en una bolsa plástica |  |
| Fotocopia de documentos de identidad | Encendedor o fósforos                 |  |
| Muda de ropa                         | Jabón en barra o liquido              |  |
| Medicamentos que usualmente utilice  | Papel higiénico                       |  |
| Manta                                |                                       |  |

**2. Revise de manera periódica estos elementos, con el fin de remplazar los que tengan vencimiento.**



### **Organización familiar para la atención de emergencias**

La organización familiar para la atención inicial de emergencias en el hogar depende del número de personas disponibles, de su edad y de sus características.

Es importante que este proceso sea asumido por la persona cabeza de familia o en su lugar, por un adulto responsable que se encargue de orientar y distribuir tareas entre los presentes, tomando decisiones durante la emergencia (ejemplo: si hay que permanecer en la vivienda o si hay que evacuar, o si hay que llamar al 123). Lo anterior sin asignar acciones que pongan en riesgo a niños, personas enfermas o en condición de discapacidad.

**Otras orientaciones y prevenciones**





Cartilla de emergencias  
Defensa Civil Colombiana

# Pólvora

1.

## Prepárese

- ▲ No compre ni utilice en su casa y empresa productos derivados de la pólvora, que pongan en riesgo la integridad física.
- ▲ La manipulación y uso de pólvora y sus derivados solo es permitido a personal especializado.
- ▲ No permita la cercanía de fumadores ni almacene varios productos en un solo lugar, ya que la detonación accidental de uno desencadena la del siguiente.



2.

## Actúe

- ▲ Dentro de las lesiones producidas por el uso de la pólvora, las más frecuentes son quemaduras, lesiones oculares y amputaciones cuando el estallido es de manera anticipada.
- ▲ Si tiene la posibilidad, humedezca el área afectada y manténgala hidratada con agua, si hay ampollas no las estalle.
- ▲ Traslade a los afectados inmediatamente a un centro asistencial.



3.

## Recupérese

- ▲ Disponga de un sitio adecuado donde recolectar los residuos, de manera que no se genere un incendio posterior.
- ▲ Si usted o una persona de su familia ha sido lesionada, siga las instrucciones del médico tratante.



Cartilla de emergencias  
Defensa Civil Colombiana

# Incendios estructurales



Los incendios estructurales, se producen principalmente por tres causas: Descuido, ignorancia y maldad.

## 1. Prepárese

- Evite la sobrecarga de circuitos eléctricos.
- No utilice cables eléctricos averiados.
- Antes de salir de casa o del trabajo, revise que los aparatos eléctricos estén apagados y cerradas las conexiones de gas.
- Si va a viajar cierre los fusibles de luz y la salida de gas.
- No deje velas encendidas en casa.
- Nunca deje a los niños solos en su hogar.

## Actúe

## 2.

- Ante cualquier indicio de incendio dé aviso a las autoridades correspondientes.
- Si conoce su funcionamiento, utilice el extintor más cercano para combatir las llamas. Si el fuego es de origen eléctrico no intente apagarlo con agua.
- Si se incendia la ropa que lleva puesta, no corra. Tírese al piso y rueda lentamente. Si es posible cúbrase con una manta para apagar el fuego.
- No utilice el ascensor.
- Si la puerta es la única salida, verifique que la chapa no esté caliente antes de abrirla; si lo está, no la abra.
- Si el fuego obstruye las salidas no se desespere, resguárdese en el sitio más seguro y espere que sea rescatado.
- Si hay humo, agáchese en el piso y desplácese a gatas. Si es posible, con un trapo húmedo tápese nariz y boca.





Cartilla de emergencias  
Defensa Civil Colombiana



# Sismos



## 1. Prepárese

- ▶ En zonas de riesgo sísmico, construya cumpliendo la norma nacional de sismorresistencia.
- ▶ Asegure sus bienes ante desastres.
- ▶ Al interior de la vivienda aferre objetos pesados o que puedan caer en caso de un sismo.
- ▶ Identifique los sitios seguros en caso de un sismo.
- ▶ Disponga de un kit de emergencias y un plan de emergencia familiar.
- ▶ Participe en las capacitaciones y simulacros desarrollados por la Defensa Civil Colombiana.

## 2. Actúe

- ▶ Mantenga la calma.
- ▶ Protéjase en caso de un sismo: Agáchese, cúbrase y sujétese.
- ▶ Permanezca atento a las posibles réplicas.
- ▶ Diríjase con su familia o grupo de trabajo a las áreas concertadas.
- ▶ No se devuelva por ningún motivo.
- ▶ Hay que alejarse de las ventanas. Además del peligro de los vidrios partidos, la gente y los muebles pueden ser lanzados por las ventanas.

## 3. Recupérese

- ▶ Verifique la ubicación y estado de sus familiares.
- ▶ Sea solidario, ayude a las personas que lo requieran, recuerde que usted es el primer respondiente.
- ▶ Verifique el estado de su vivienda antes de regresar.
- ▶ Manténgase atento a las recomendaciones de la Defensa Civil Colombiana y los otros organismos de socorro.









Cartilla de emergencias  
Defensa Civil Colombiana



# Tormentas eléctricas

## 1. Prepárese

- ▲ Verifique que no hayan árboles en mal estado, ya que pueden caer durante una tempestad y causar daños y heridos.
- ▲ Tenga a mano el maletín de emergencia.
- ▲ Evalúe la posibilidad de instalar un pararrayos.

## 3. Recupérese

- ▲ Informe a las empresas de servicio sobre caídas de cables y postes.
- ▲ Si existen personas afectadas, busque ayuda de primeros auxilios y llame a un servicio de emergencia de inmediato.
- ▲ Escuche la radio o la televisión para obtener información sobre la emergencia y posibles instrucciones de las entidades correspondientes.

## 2. Actúe

- ▲ Manténgase dentro de la vivienda y apague los equipos eléctricos.
- ▲ Si está en una piscina, salga de inmediato. Intente refugiarse dentro de un edificio o un auto. Si no hay ninguna estructura disponible, diríjase a un lugar abierto y encúcllese cerca del suelo, lo más pronto posible.
- ▲ Si está en un bosque, ubíquese en un área de árboles bajos. Nunca se ubique bajo un árbol grande que esté aislado en el campo.
- ▲ Evite las estructuras altas como torres, árboles altos, cercos, líneas telefónicas o tendido eléctrico.
- ▲ Aléjese de elementos que naturalmente atraen los rayos, como palos de golf, tractores, cañas de pescar, bicicletas, equipamiento de camping, etc.
- ▲ Aléjese de ríos, lagos u otras masas de agua.
- ▲ Estacione el auto en un lugar abierto donde no hayan árboles que puedan caer sobre el vehículo.



Cartilla de emergencias  
Defensa Civil Colombiana

# Manejo integral de residuos sólidos



Siga la estrategia de las tres "R": reciclar, reducir la cantidad de residuos generados y reutilizar la mayor cantidad posible de productos. De esta manera, se necesitarán menos recursos naturales y un menor gasto de energía para su producción y transporte.

Participe de los programas de posconsumo liderados por el Ministerio de Ambiente, dentro de los cuales se encuentra:

- ♥ Medicamentos vencidos
- ♥ Pilas
- ♥ Bombillas
- ♥ Computadores e impresoras
- ♥ Celulares
- ♥ Baterías de plomo
- ♥ Aceites usados
- ♥ Envases de plaguicidas
- ♥ Llantas





## Cartilla de emergencias

# Consejos para ahorrar agua



Estas son unas formas  
sencillas en las que  
se puede comenzar a  
ahorrar agua:



- ▼ Cierre la llave mientras se lava los dientes o se afeita. Se estima que si deja el agua correr se perderán casi 20 litros de agua por cada lavada de dientes.
- ▼ Mientras enjabona los platos y las ollas, cierre la llave. Hacerlo con la llave abierta hace que se pierdan 100 litros de agua.
- ▼ En lugar de utilizar el agua corriente para descongelar alimentos, sea previsivo y saque los alimentos del congelador con antelación.
- ▼ Lave las frutas y verduras dentro de un recipiente, con eso se ahorran 10 litros de agua cada vez.
- ▼ Arregle con urgencia las averías de grifos y cañerías. Un grifo que gotea pierde 30 litros diarios.
- ▼ Coloque una cubeta debajo de la regadera mientras espera que salga el agua caliente y reutilice el agua para trapear o remojar la ropa.
- ▼ Tome duchas más breves y evite usar la bañera.
- ▼ Lave el automóvil con una cubeta y de esta manera prescindir del uso de manguera.



Cartilla de emergencias  
Defensa Civil Colombiana

## Consejos para ahorrar energía



- ▷ Aproveche la luz natural al máximo, durante el día evite encender focos en habitaciones iluminadas por el sol.
- ▷ Cambie todos los bombillos por unos de bajo consumo, pues gastan cuatro veces menos energía y duran hasta diez veces más, y aún así apáguelos cuando no esté en la habitación.
- ▷ Al trabajar con su computadora de escritorio o laptop, desconéctela por completo cuando termine de utilizarla. Si va a hacer una pausa, cierre la laptop o apague el monitor y configúrelos en modo de ahorro de energía automático.
- ▷ Desconecte todo lo que no utilice. La televisión, radio, la batería del celular al terminar de cargarlo, licuadoras, microondas, etc., al dejar estos aparatos en modo de espera, significará eliminar el "consumo fantasma" en casa, que representa un 5% del consumo promedio.

## Sabía que...

- ▲ Colombia figura entre los **12 países del mundo más ricos en biodiversidad**. Este grupo alberga el 70% de la biodiversidad mundial.
- ▲ Colombia es dueña del **49% de los páramos del mundo**. Contienen cerca del **10%** de la biodiversidad vegetal del país y el **8%** de las especies endémicas. Además regulan el agua que consume el **70%** de la población colombiana.
- ▲ En Colombia existían 17 masas glaciares y hoy solo sobreviven seis **"Hemos perdido en 30 años el 57% de nuestra masa glaciar**, debido al cambio climático. De continuar la tendencia actual de pérdida glaciar, se estima que en cerca de 30 años ya no existirían nevados en el país".
- ▲ La Agencia de Protección Ambiental (EPA) en Estados Unidos estima que la fabricación de **papel con pulpa de reciclado reduce la contaminación del agua en un 35%** y la contaminación del aire en un 74%.
- ▲ Pese a que Colombia es el sexto país con mayor oferta hídrica en el mundo, el Ministerio de Medio Ambiente calcula que la mitad de los recursos hídricos tienen problemas de calidad. Se estima que la industria, el sector agropecuario y las aguas domésticas generan **9 mil toneladas de materia orgánica contaminante de los acuíferos**.

|                                                                                  |                                                    |                |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------|
|  | SISTEMA DE GESTION SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO |                |                 |
|                                                                                  | PLAN DE MERGENCIAS FAMILIAR<br>PEF- CRADELC-01     | Fecha: 06/2024 |                 |
|                                                                                  |                                                    | Versión: 01    | Página 21 de 21 |

## Bibliografía

- ✚ Defensa civil colombiana. Plan de emergencias familiares.
- ✚ Alcaldía Mayor de Bogotá. (2014). Procedimiento: Participación y Organización Social, Comunitaria y Sectorial en Gestión de Riesgo. Bogotá.
- ✚ Plan familiar de emergencias Universidad de los Andes.
- ✚ Asociación Dominicana de Mitigación de Desastres. (2010). Los Incendios. Centro HUMBOLDT. (2004). ABC Fundamentos Conceptuales de la Gestión de Riesgos.
- ✚ Comisión Ambiental Local. (2012). Diagnostico Ambiental de la Localidad de Bosa. Bogotá. Cruz Roja Colombiana. (s/f). Incendios Estructurales. Colombia. Cruz Roja Colombiana. (2008).
- ✚ Manual Nacional para el Manejo de Albergues Temporales. Colombia. Escobar, C. L. (2015). Manual de Primeros Auxilios básico. FOPAE. (2009).
- ✚ GUÍA PARA ELABORAR PLANES DE EMERGENCIA Y CONTINGENCIA. Bogotá. García, J. A., Guzmán, J., Castrillón, J. D., & Tenorio, S. A. (2014). Sismo Resistencia y Norma Sismo Resistente NSR 10. Cali: SENA. Gobierno Vasco. (2010).
- ✚ Punto de encuentro del plan de emergencia. Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura Dirección de Gestión de Personal Prevención de Riesgos Laborales.
- ✚ Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. (2006). Brújula, Bastón y Lámpara para Trasegar los Caminos de la Educación Ambiental. Bogotá. Orozco, G., & Guevara, O. (2011). Gestión Integrada del Riesgo de Desastres. Medellín. Servicio Geológico Colombiano. (s/f). Conceptos Básicos. Recuperado el Mayo de 2017, de <http://seisan.sgc.gov.co/RSNC/index.php/material-educativo/conceptos-basicos> SIRE. (2013). SUGA Sistema Único de Gestión para el registro, evaluación y Autorización de Actividades de Aglomeración de Público en el Distrito Capital. Recuperado el 10 de Marzo de 2017, de <http://www.sire.gov.co/suga> Unidad Administrativa especial de Bomberos de Bogotá. (s/f). Prevención de Colapso estructural.
- ✚ Bogotá. Unidad Nacional de Gestión del Riesgo. (2015). ¿Sabes que hacer en caso de un sismo? Colombia.