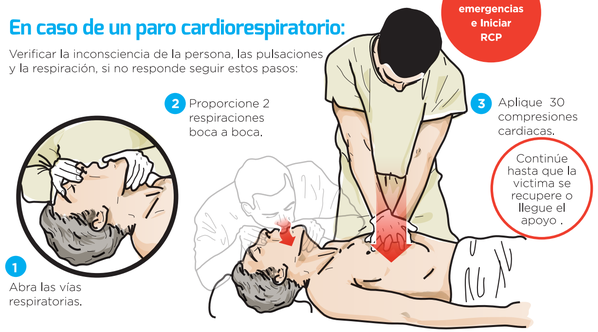
Sepa cómo actuar...

En caso de un paro cardiorespiratorio:

Verificar la inconsciencia de la persona, las pulsaciones y la respiración, si no responde seguir estos pasos:

Llamar a emergencias e iniciar RCP



1. Abra las vías respiratorias.
2. Proporcione 2 respiraciones boca a boca.
3. Aplique 30 compresiones cardiacas.

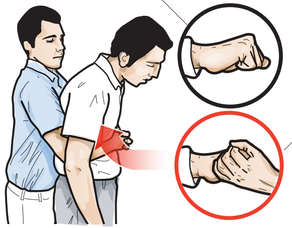
Continúe hasta que la victima se recupere o llegue el apoyo .

En caso de atragantamiento:

Si la victima no puede hablar y no tose, use la maniobra de Heimlich:

1. Ubíquese detrás y coloque sus brazos alrededor de la cintura.
2. Ponga el puño, con el pulgar hacia adentro, por encima del ombligo de la victima.
3. Sujete el puño con su otra mano y jale con fuerza hacia adentro y arriba para forzar a salir al objeto de las vías respiratorias.

Repita la maniobra cuantas veces sea necesario.



En niños menores de 1 año, colocar al pequeño boca arriba, sobre una superficie plana, presionar con dos dedos con cuidado de no hacer daño y combinar con golpes en la espalda de abajo hacia arriba entre los omóplatos.

En caso de fuego

En la cocina

Si una olla o sartén se enciende, colocar la tapa o un trapo mojado.

Si el fuego se extiende, dar la voz de alarma, usar el extintor y salir del ambiente.

116 Llame a los bomberos

En caso de fuego en otra área

Si es pequeño usar el extintor.

Si no lo puede controlar, dar la voz de alarma y evacuar hacia el exterior. Use el extintor para despejar su ruta de salida.

No reingrese al área hasta que los bomberos concluyan su labor.

116 Llame a los bomberos

En caso de fuego de gas

No encienda u opere ningún equipo eléctrico.

Ventile el lugar, abriendo las ventanas.

Llame a los bomberos y a la compañía de gas.

Si el gas es por tubería, busque y cierre la válvula principal externa de alimentación a la vivienda.

Evacue el área, no reingrese hasta la llegada de ayuda.

En caso de sismo

Antes del sismo

Mantenga libres los pasillos y puertas de la ruta de salida.

Establezca un Plan de Evacuación y punto de encuentro.

Durante el sismo

Conserve la calma.

Evalúe la situación y

Ayude a los demás.

Aléjese de las ventanas, repisas o de cualquier artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la vía de evacuación.

Si no puede salir o se encuentra en un piso elevado, ubíquese en una de las zonas de seguridad previamente identificadas (columnas o cerca de la caja del ascensor)

No use los ascensores ni escaleras durante el sismo.

Después del sismo

Revise si el inmueble, suministro eléctrico y las conexiones de gas y agua, están en buen estado, para evitar incendios o inundaciones.

Solo haga uso de una linterna. No encienda fósforos ni velas.

Para comunicarse, use mensajes de texto. Llame por teléfono sólo si es indispensable comunicarse y por cortos períodos.

Acuda al punto de encuentro previamente establecido, con sus familiares, una vez concluido el sismo.

ANTAMINA

Procedimientos de emergencia para el hogar

LA SEGURIDAD DE TU FAMILIA ESTÁ EN TUS MANOS

BOMBEROS **116**

POLICÍA **105**

DEFENSA CIVIL **115**

RÍMAC SEGUROS **411-1111**

Serenazgo del area _____

Doctor _____ Telefono _____

Sepa cómo actuar...

ANTES DE LA EMERGENCIA:

Es indispensable contar con un **plan de emergencias**, que oriente a los miembros de la familia sobre los pasos a seguir antes de que suceda la emergencia. Por eso, las preguntas básicas que usted debe responder para generar un plan son:

1.- ¿Qué emergencias pueden suceder en mi casa?.
2.- ¿Qué debe hacerse y quién lo hace?
3.- ¿Qué hacen los que no tienen funciones que cumplir?
4.- A quién comunicar y el medio a utilizar.
5.- Definir un lugar de reunión, si no es seguro quedarse en casa.

CONTACTO DE VECINOS O AMIGOS:

Nombre: .....Teléfonos:.....

Nombre: .....Teléfonos:.....

Punto de reunión:.....

DURANTE LA EMERGENCIA:

Mantenga la calma.
Solicite el apoyo requerido.
En caso de desastre, salga con su maletín de emergencia.

DESPUÉS DE LA EMERGENCIA:

Vaya al punto de reunión establecido.
En casos de desastre busque información a través de la radio.

PASOS PREVIOS
PARA ENFRENTAR EMERGENCIAS

MI CASA:

Dirección:

Referencia (avenidas importantes):

Teléfonos celulares de familiares para emergencias:

Nombres	Números
• ----------	----------
• ----------	----------
• ----------	----------
• Medico ó pediatra: ----------	----------

Sepa cómo actuar...

En caso de heridas:

Si es leve, lavar con abundante agua y jabón.

Si la herida es profunda llevar de emergencia lo más pronto posible

No colocar ninguna loción o cremas sin prescripción médica.

En casos de golpes colocar hielo

En caso de hemorragias:

Comprimir la zona afectada.

Si la hemorragia es abundante dirigirse a emergencias.

Si hubiese amputación, llevar al paciente a emergencias y de ser posible llevar el miembro amputado en una bolsa.

En caso de hemorragias nasales:

Inclinar la cabeza del paciente hacia adelante.

Presionar en la región blanda inferior al tabique, mientras respira por la boca. No deje de presionar para verificar si el sangrado se detuvo.

Si continua el sangrado colocar un algodón y buscar atención médica.

En caso de quemaduras:

Colocar el área afectada en agua fresca.

Buscar ayuda médica.

En caso de convulsiones:

Despejar el área para evitar que el paciente se golpee.

Colocarlo de costado, verificando que respire.

Solicitar ayuda médica de emergencias.

No colocar nada en la boca.

En caso de mordedura o picaduras de animal:

Lavar con abundante agua y jabón.

Llevar inmediatamente a emergencias.

Tratar de reconocer al animal. Si es doméstico verificar si tiene sus vacunas, para informar al médico.