

Primer Simulacro

2014

SISMO

- Si se encuentra en el exterior o en sitios donde el acceso a espacios abiertos sea inmediato busque el punto de reunión. De ser posible cierre las llaves del gas, baje el interruptor principal de la alimentación eléctrica y evite prender cerillos o cualquier fuente de incendio, sugiera a los alumnos y personal hacer lo propio. Si por cualquier motivo hubiera fuego, utilice el extinguidor y rápidamente apague el fuego.
- Reaccione con prontitud. Durante un terremoto usted experimentará un movimiento de tierra que iniciará suavemente pero que se tornará severo varios segundos después. Cualquier brigadista del comité de Higiene y seguridad activara la alarma más cercana, y se preparara para iniciar con el protocolo de evacuación una vez terminado el terremoto.

Durante el sismo.

- Si tiene la facilidad de salir del edificio hágalo con calma, de lo contrario espere a que todo regrese a la normalidad. Aléjese de vitrinas y aparadores. Colóquese cerca de los pilares de la escuela. Si la salida está alejada, evite correr hacia las salidas y permanezca resguardado en el lugar.
- Evite salir corriendo durante el sismo. La mayor parte de desgracias son ocasionadas por personas que corren sin fijarse y son atropelladas, o sufren caídas. Recomiende que se coloquen debajo de alguna mesa o escritorio y que se cubran la cabeza con ambas manos colocándola junto a las rodillas y que se sujeten a alguna de las patas de la mesa o escritorio, Si los muebles se desplazan avance con ellos.
- En clase, durante una conferencia, en auditorios, por ejemplo, no se precipite a buscar salida, muchas otras personas querrán hacerlo. Un fuerte llamado de atención pidiendo calma puede ayudar mucho.

Durante el sismo

- Si está conduciendo en el estacionamiento al momento del terremoto, deténgase a la izquierda de la vía, o en alguna área segura y apague el motor. Si el guardia le da indicaciones de moverse del lugar, atienda su indicación.
- Absténgase de hacer llamadas telefónicas innecesarias. Debido a que se entorpecen las labores de los Departamento en solicitar auxilio a los servicios de emergencia en la situación de desastre. Si en el proceso de la contingencia existiera una persona anciana o embarazada permita su salida dando prioridad a estas personas así como a los discapacitados.

Durante el sismo

- Si se encuentra en un segundo piso y puede utilizar las escaleras, úselas para salir del lugar. Si se produce algún incendio, cuando el área se llene de humo cúbrase la nariz y boca con un pañuelo o toalla y diríjase hacia la salida más cercana y tome aire fresco.
- Si conduce algún grupo establezca el orden. En calma, gire instrucciones precisas y concisas de cómo actuar. Indique a los visitantes que en posición fetal protegiendo la cabeza se peguen a las paredes, de preferencia en las paredes sin vitrina, hasta que pare el sismo. (Acérquese a las paredes; pero no se peque a ellas para evitar ser golpeados por movimientos ondulatorios de las mismas).

Durante el sismo

- Iniciar el protocolo de Evacuación, hágalo con calma, cuidado y orden, siga las instrucciones de las autoridades.
- Reúnase con las demás personas (punto de reunión) evitando regresar a los inmuebles, a fin de elaborar un conteo de las personas que se encontraban en su inmueble. No encienda cerillos ni use aparatos eléctricos hasta asegurarse de que no hay fugas de gas.
- La brigada de primeros auxilios verificara si hay lesionados, incendios o fugas de cualquier tipo.

Después del sismo

- La brigada de comunicación mantendrá comunicación con las autoridades correspondientes para informarse y colaborar en la situación y realizar la toma de decisiones.
- La brigada de evacuación efectuara con cuidado una revisión completa, de las instalaciones y edificios. Evite en lo posible entrar en ellos si observa daños estructurales fuertes, y repórtelo a las autoridades en materia de protección civil. Si la brigada considera tener dudas, hará que lo revise un especialista, de preferencia un corresponsable en Seguridad Estructural; él le indicará lo que hay que hacer en cuanto a su funcionamiento, factibilidad de ocupación y reparación.

Después del sismo

- “Hable natural y directamente al individuo y NO a través de terceros. No grite.
- “No tenga miedo de usar palabras como “vea”, “mire”, o “ciego”.
- Ofrezca ayuda, pero deje que la persona explique la ayuda que necesita.
- Describa por adelantado la acción que se va a tomar.
- Deje que la persona agarre ligeramente su brazo u hombro para guiarse. asegúrese de mencionarle la proximidad de escaleras, puertas, pasillos estrechos, rampas, etc.

Para personas con limitación visual:

- Al guiar a la persona a sentarse, ponga la mano de ésta en el respaldo de la silla.
- Al guiar a varias personas con problemas de visión al mismo tiempo, pida que se tomen de la mano.
- Debe asegurarse de que después de salir del edificio, las personas con problemas de visión no sean abandonadas sino que se lleven a un lugar seguro, donde un(os) compañero(s) debe quedarse con ellos hasta terminar la emergencia.

Para personas con limitación visual:

- Para las personas con limitación visual que utilizan perro guía, planea evacuar el perro junto con el dueño. Cuando el perro lleva puesto su arnés, está de guardia; si usted no quiere que el perro guíe a su dueño, haga que el dueño quite el arnés del perro. En caso de que usted deba ocuparse del perro al ayudar al individuo, se recomienda agarrar la correa y no el arnés del perro.

Para personas con limitación visual:

- “Prenda y apague el interruptor de las luces para llamar la atención de la persona.
- Establezca contacto visual con la persona, aún si está presente un intérprete.
- Para comunicar expresiones básicas como “peligro”, “tranquilo”, “calmado”, “urgente – salir”, es pertinente que quienes estén cerca de estas personas, aprendan dichas expresiones en lenguaje mexicano de señas, para lograr una comunicación efectiva.
- Sea paciente, la persona tal vez tenga dificultad en entender la urgencia de su mensaje.

Para personas con discapacidad auditiva:

- Proporcione a la persona una linterna y un silbato para señalar su posición en el evento en que se aparte del grupo, del equipo de rescate o del compañero.
- Los brigadistas pueden contar con una libreta con mensajes prediseñados que orienten las acciones para seguir durante la emergencia.

Para personas con limitación visual:

- Acompañarlos, dado que su sentido de orientación puede ser limitado.
- Las instrucciones o información deben dividirse en pasos sencillos, sea paciente.
- Se deben usar señales y/o símbolos para comunicarse con ellos.

Para personas con discapacidad intelectual:

- El individuo debe tratarse como un adulto que por casualidad tiene una discapacidad cognitiva o de aprender. No le hable en tono condescendiente y no le trate como a un niño.
- Establezca estrategias dentro de los planes de emergencia previamente, para ayudar durante la emergencia a las personas en condición de discapacidad.

**Para personas con
discapacidad intelectual:**

- “Si la persona con movilidad reducida usa una muleta o bastón, tal vez pueda utilizar escaleras independientemente. Una mano se usa para agarrar el pasamanos y la otra para la muleta o bastón. En este caso, es mejor NO interferir con el movimiento de esa persona. Tal vez se pueda ayudar al ofrecerse para cargar la otra muleta. Así mismo, si la escalera está llena de gente, usted puede servir como barrera.

Para personas con discapacidad motriz:

- Las personas en sillas de ruedas pueden necesitar apoyo para pasarse de una silla a otra. Según la fuerza de la parte superior de su cuerpo, tal vez sean capaces de hacer gran parte del trabajo por sí solos. Al ayudar a la persona en silla de ruedas, evite aplicar presión en las extremidades y el pecho. Tal presión puede provocar espasmos, dolor y hasta respiración restringida.

**Para personas con
discapacidad motriz: :**

- Tenga cuidado especial en el momento de cargar a alguien en los hombros, ya que puede ser peligroso para las personas. Consulte las técnicas sugeridas para el traslado ágil de personas con algún tipo de limitación, algunas técnicas no se recomiendan para aquellos individuos que presentan alteraciones neurológicas y/o que cuenten con apoyos ortopédicos (corsé, tutores externos, aparatos largos entre otros), asimismo esta sugerencia aplica para quienes presentan adicionalmente trastornos de tipo respiratorio o cardiaco.

Para personas con discapacidad motriz:

- En caso de tener que cargar a la persona, tenga en cuenta utilizar un método eficaz y seguro. Por ejemplo: levantamiento en cuna, cuando la persona que hay que cargar tiene poca o nada de fuerza en los brazos (es más seguro si la persona que se carga pesa menos que el cargador).

Para personas con discapacidad motriz:

- <http://www.youtube.com/watch?v=uAjlf1rVGmA>
- <http://www.youtube.com/watch?v=uIV56N8HIPo>

**Para personas con
discapacidad motriz:**

- Para ayudar a bajar una silla de ruedas por una escalera, párese atrás de la silla de ruedas y agarre las empuñaduras de los brazos de la silla; incline la silla hacia atrás hasta el punto de equilibrio; baje hacia adelante manteniéndose un escalón arriba de la silla; mantenga el centro de gravedad y deje bajar gradualmente las ruedas traseras al próximo escalón, asegurándose de mantener la silla inclinada hacia atrás.
- --Si es posible, haga que otra persona le ayude agarrando el armazón de la silla y empujando desde la parte frontal. No levante la silla, ya que esto transfiere más peso al individuo atrás.

Para personas con discapacidad motriz:

- <http://www.youtube.com/watch?v=LM2IbqEZatE>

