



MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA CASOS DE TERREMOTO

USTED DEBE CONSEVAR LA CALMA SIEMPRE

Los costarricenses debemos prepararnos para actuar de la mejor manera en caso de un temblor fuerte o terremoto. Por tal motivo se le recomienda que siga las siguientes instrucciones:

Usted y su familia deben prepararse

- 1 Organice a su familia para que conozcan estas instrucciones y planeen como actuar en caso de terremoto
- 2 Retire de los lugares altos los objetos pesados que puedan caer
- 3 Asegure los muebles de manera que no se caigan con un temblor
- 4 Tenga a mano
 - Un radio con baterías
 - Un foco
 - Medicamentos y útiles para primeros auxilios
 - Cobija
 - Comida enlatada y abridor
 - Agua potable (la comida y el agua deben cambiarse frecuentemente)
 - Apoye al Comité de Emergencia de su comunidad

Durante un terremoto usted debe:

- 1 Mantener la tranquilidad
- 2 Si está adentro Permanezca ahí. Ubíquese debajo del marco de una puerta o busque refugio debajo de una mesa o escritorio.
- 3 No se recueste en paredes
4. Aléjese de ventanas u objetos que puedan caer

5. Si está afuera; manténgase lejos de edificios, cables eléctricos y árboles.
- 6 En la carretera. maneje al lado de la carretera y pare. No estacione su carro debajo de puentes o cables eléctricos. Permanezca en su carro hasta que haya pasado el temblor. No intente pasar puentes que puedan estar en malas condiciones

Después de un terremoto:

- 1 Busque heridos y personas atrapadas
- 2 No intente mover personas heridas a menos que estén en peligro inmediato
- 3 Revise las líneas de agua y electricidad. Si sospecha que están dañadas desconecte el servicio
4. No use el vehículo a menos que sea para una emergencia.
- 5 Esté preparado para otros temblores. tenga mucha precaución al entrar a edificios averiados porque pueden derrumbarse con otros sismos
- 6 No utilice el teléfono, a menos que sea un caso de emergencia.
- 7 Sintonice su radio para recibir instrucciones de las autoridades.

PREPARARSE DA SEGURIDAD

**COMISION NACIONAL DE EMERGENCIA
COSTA RICA**



**Comisión. Nacional de Prevención de
Riesgos y Atención de Emergencias**
Apto. 5258 - 1000 San José
Teléfono 220-2020

INUNDACIONES USTED PUEDE PREVENIRLAS

Prevención y Mitigación

Si usted vive cerca de ríos, quebradas, laderas y cerros, proteja las reservas y áreas biológicas o forestales, evite su deforestación.

No construya en áreas planas cercanas a ríos, quebradas donde existe alta incidencia de inundaciones.

Evite depositar basura o escombros en los cauces de ríos y quebradas o en laderas cercanas a los mismos.

Limpie los cauces de ríos, quebradas y acequias.

Elimine las obstrucciones existentes en las alcantarillas para evitar desbordamientos.

Evalúe el sitio de su vivienda y el de su comunidad con la información sobre riesgos existentes, consulte la municipalidad y otras autoridades y organismos en prevención y atención de emergencias

ANTES DE LA INUNDACION

Mantenga siempre alimentos enlatados, ropa, foco, radio, botiquín, entre otros.

Participe activamente en la organización de su familia y comunidad.

Verifique con su comunidad y el comité de emergencias las rutas para evacuación y los sitios más seguros para albergues temporales.

Prepare y actualice el plan familiar y comunal de emergencia.

PREPARE SU PLAN DE EMERGENCIA

Mantenerse informados sobre la ocurrencia de lluvias fuertes, tormentas y huracanes.

Esté atento a los mensajes oficiales que emitan los medios de comunicación.

Si observa que empieza a llover fuerte o por mucho tiempo y usted vive en área de desbordamientos constantes o inundaciones, PERMANEZCA ALERTA.

DURANTE LA INUNDACION

No espere el último momento para evacuar su casa y retirarse a un lugar seguro (ZONAS ALTAS) o ya identificadas como albergues

Evite atravesar ríos o zonas inundadas a pie, en animales o vehículos, a menos que tenga apoyo de personal especializado.

Asuma las medidas de seguridad necesarias, ejemplo Antes de evacuar, asegúrese desconectar los servicios de la luz, gas y otras fuentes causales de incendios. Siga las instrucciones de las autoridades

DESPUES DE LA INUNDACIÓN

Regrese a la zona afectada por la inundación hasta que las autoridades lo recomienden.

Colabore activamente para que la comunidad se restablezca a sus condiciones normales.

Consuma agua potable y en caso de duda hiérvala.

No ingiera alimentos que la corriente arrastró o que se mojaron en la inundación.

Inspeccione cuidadosamente su vivienda y alrededores. Detecte e informe los daños, esencialmente en servicios básicos (agua, electricidad, vías, puentes, etc.) o de otras anomalías producto de las inundaciones

RECUERDE: LA PREVENCIÓN ANTE INUNDACIONES INICIA CON USTED, SU FAMILIA Y LA COMUNIDAD. ORGANICESE CON SUS VECINOS Y COLABORE CON LOS COMITÉS DE EMERGENCIA, MUNICIPALIDADES Y OTRAS AUTORIDADES LOCALES.



DERRUMBES O DESLIZAMIENTOS

Un derrumbe o deslizamiento se define como el movimiento pendiente abajo lento o súbito de una ladera, formada por materiales naturales-roca, suelo, vegetación-o bien rellenos artificiales.

TIPOS

Existen varias formas de clasificar los deslizamientos, se consideran diferentes aspectos de los mismos tales como materiales, volumen, trayectoria o velocidad del movimiento. La clasificación más práctica es aquella que considera la velocidad del movimiento, por lo cual se pueden identificar dos tipos:

Deslizamientos lentos: en donde la velocidad del movimiento es tal que no se percibe, pueden ser unos pocos centímetros al año, su identificación es de forma indirecta por medio de una serie de características marcadas en el terreno. Usualmente la dimensión de la masa involucrada es muy importante (ejemplo deslizamientos de Puriscal, Banderilla, Tapezco).

Deslizamientos rápidos: la velocidad de generación es tal que la caída de todo el material puede darse en pocos minutos o segundos. Su dimensión suele ser de pequeños a medianos y son muy frecuentes durante las épocas de lluvias o actividad sísmica intensa. Este tipo de deslizamiento en muchas ocasiones es difícil de identificar a priori, por lo que han ocasionado importantes pérdidas materiales y personales.

IDENTIFICACION

-Evalúe el entorno en que habita e identifique lugares donde pueden presentarse deslizamientos (derrumbes).

-Averigüe con vecinos y amigos si conocen que en el sector ha ocurrido un deslizamiento (derrumbe).

-Determine si en estos sitios se observan algunas características que hagan suponer que el terreno es inestable (grietas, lloraderos de agua, árboles inclinados, pisos agrietados, escalones y otros).

COMO EVITARLOS

-Si hay caños, alcantarillas o cauces pequeños cerca del área, trate de mantenerlos en buen estado, limpios y de ser posible con un adecuado revestimiento (alcantarillas, tuberías, etc.).

-Si existen al pie o en la parte superior de la ladera viviendas cuyas salidas de agua (de pilas, baño, canoas y otras), no están debidamente construidas, procure limpiarlas y entubarlas hasta el cordón del caño principal o cauce más cercano.

-Identifique posibilidades de reforestación de las laderas con especies de raíces profundas y rápido crecimiento, si tiene dudas consulte al técnico forestal en las oficinas del Sector Agropecuario.

-Evite hacer rellenos o cortes en terrenos de pendiente fuerte.

-Evite excavar en la base de laderas empinadas.

INFORME Y DE SEGUIMIENTO

-En épocas de lluvia o temporales prolongados o bien actividad sísmica intensa, mantenga permanente vigilancia del sector y aléjese lo más posible, informando a vecinos y autoridades competentes si observa algo anómalo.

-Si tiene dudas busque asesoría en la Municipalidad o bien con el responsable del Comité Local de Emergencia.

ANTE LA OCURRENCIA DE UN DESLIZAMIENTO

-Si el deslizamiento es en una vía, procure avisar a otros conductores y a las autoridades respectivas.

-Por ningún medio intente cruzar el área afectada, más bien aléjese todo lo posible podrían seguir cayendo materiales sobre los sectores aledaños.

-Identifique sin acercarse demasiado si existe otra infraestructura afectada o en peligro (tendido eléctrico, acueductos, tubería de aguas negras u otras viviendas) y notifíquelo inmediatamente.

-Si ocurre un deslizamiento en una ladera en la parte superior de la cuenca, tanto de un río o quebrada y hay represamiento del caudal, informa inmediatamente a las autoridades ya que existe probabilidad avalancha, "cabeza de agua" arrastrando todo aquello a su paso: viviendas, puentes y vehículos; dependiendo del volumen acumulado

Si desea obtener mayor información comuníquese al teléfono 220-2020, Fax:220-2054, Apartado 5258-1000 San José, Costa Rica, América Central, Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias.

Direcciones en internet: cnemer@ns.casapres.go.cr <http://www.cne.go.cr>



HURACANES

¿Qué es un huracán?

Se define como un fenómeno meteorológico de la atmósfera baja, que puede describirse como un gigantesco remolino en forma de embudo. Puede alcanzar un diámetro de cerca de 1000 km y una altura de 10 km. produce vientos con velocidades superiores a los 200 km/hora y con ráfagas de hasta 400 km/hora, trayendo consigo fuertes lluvias.

Medidas de Seguridad

Antes

- Acuda a la unidad de protección civil o a las autoridades locales para saber si la zona en que vive está sujeta a este tipos de riesgos.
- Preste atención a los informes oficiales de radio, televisión y prensa escrita.
- Seleccione cuidadosamente las zonas de mayor seguridad.
- Asegure las puertas y ventanas con soportes adicionales de hierro, que resistan el golpe de fuertes vientos.
- Asegure los vidrios de las ventanas con cinta o papel adhesivo especial para evitar que alguien resulte herido.
- Analice las probalidades de tener que evacuar su hogar.
- Corte las ramas de los árboles que podrían desprenderse y causar daño.
- Prepare alimentos enlatados (atún, frijoles, sardinas, leche) y otros que no necesiten refrigeración.
- Almacene agua purificada o hervida en envases con tapa.
- Tenga a mano una radio y linterna de pilas con repuestos necesarios.
- Mantenga un botiquín de primeros auxilios.
- Si las autoridades recomiendan evacuar el área y/o la casa donde vive, **NO LO PIENSE, HAGALO!**, esta recomendación se basa en el conocimiento de peligrosidad del huracán.
- Mantenga la calma y tranquilice a sus familiares. Una persona alterada puede cometer muchos errores.

Durante:

- Mantenga desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de un corto circuito.
- Trasládese a los sitios de seguridad elegidos como, edificaciones sólidamente construidas, sótanos o túneles.
- Evite estar cerca de puertas y ventanas, donde haya vidrios o espacios descubiertos.
- Tenga a mano la reserva de agua potable.

- Tenga a mano el botiquín de primeros auxilios.
- Desconecte los interruptores de electricidad y gas.
- Tenga al alcance una radio encendida para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales y una linterna.
- Tenga a mano ropa abrigadora e impermeable.
- Vigile constantemente el nivel del agua cercano a su casa.
- No encienda velas ni veladoras; use lámparas de baterías.
- Si el viento abre una puerta o ventana, no avance hacia ella en forma frontal.
- No salga hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro.

Después

- Conserve la calma.
- Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- Si hay heridos repórtelos inmediatamente a los servicios de emergencia.
- Cuide que los alimentos que va a consumir estén limpios, No coma nada crudo ni de dudosa procedencia.
- Consuma el agua potable que almacenó o hierva la que va a tomar.
- Revise cuidadosamente su casa, asegúrese de que no haya peligro.
- Si su casa no sufrió daños permanezca allí.
- Asegúrese de que los aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- Use el teléfono solo para reportar emergencias.
- Si su vivienda está en la zona afectada, no debe regresar a ella hasta que las autoridades lo indiquen.
- Elimine el agua estancada para evitar plagas de mosquitos

Fuente: Información tomada de.

- Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED). Qué hacer en caso de... desastres.
- Cruz Roja Colombiana. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Serie didáctica autoformativa: Prevención y atención de desastres. Huracanes
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias de Costa Rica (CNE) Compendio general sobre desastres



INCENDIOS

¿Qué es un incendio?

Fenómeno que se presenta cuando uno o varios materiales inflamables son consumidos en forma incontrolada por el fuego, generando pérdidas en vidas o/y bienes. Para que se produzca fuego es necesario que existan tres elementos: material combustible, oxígeno y una fuente de calor.

Antes

- Mantenga las salidas y escaleras libres de obstáculos.
- Tan pronto termine de utilizar cualquier aparato eléctrico, asegúrese que quede apagado.
- Mantenga en perfectas condiciones el sistema eléctrico de su inmueble.
- Mantenga fuera del alcance de los niños velas, fósforos, encendedores y toda clase de material inflamable.
- No almacene combustibles o sustancias inflamables en su residencia o garaje.

Durante

- Tome medidas para controlar el incendio usando sábanas, cobijas, tierra o agua.
- Prepárese para una posible evacuación.
- Ayude a los niños, ancianos, minusválidos y enfermos que estén con usted.
- Siga las indicaciones del personal encargado de hacer la evacuación.
- No busque refugio en lugares donde pueda quedar atrapado, busque siempre salidas.
- Si usted no puede salir rápidamente, protéjase la cara y vías respiratorias con pedazos de tela mojada y también moje su ropa. Si se encuentra atrapado en un piso alto, cuelgue o saque algún artículo para llamar la atención.

Después

- No regrese a su vivienda hasta que las condiciones de seguridad sean óptimas y se lo recomienden las autoridades correspondientes.
- El vecindario debe verificar de manera organizada el estado de las viviendas.
- Haga que un técnico revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectarlas nuevamente.
- No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.

Fuente información tomada de:

- Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) Qué hacer en caso de . desastres
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias de Costa Rica (CNE) Compendio general sobre desastres



*Comisión Nacional de Prevención de
Riesgos y Atención de Emergencias
Apto. 5258 - 1000 San José
Teléfono 220-2020*

Recomendaciones en caso de Erupciones Volcánicas

Los volcanes pueden ser peligrosos si entran en erupción. Puede arrojar gases, rocas, ceniza y lava.

Algunos, pueden lanzar piedras y golpear a la gente, dañar los techos de las casas bloquear caminos y daños en la agricultura.

En otras, se pueden producir lluvias de ceniza, a veces acompañadas de gases tóxicos que producen quemaduras en la piel, impiden la respiración e irritan los ojos.

También pueden bajar flujos de lava, normalmente a poca velocidad, que destruyen todo a su paso.

Por los cauces de los ríos situados en las faldas del volcán, puede bajar lodo, piedras, árboles y destruir puentes, viviendas u otros.

Si observa algún cambio en el volcán, como nuevas fumarolas, fuentes termales, pozos secos, cenizas o deslizamientos, comuníquelo a las autoridades.

No se deje llevar por falsos rumores de personas no autorizadas.

Evite respirar gases nocivos o polvo fino, utilizando tela humedecida con agua o sobre la boca y la nariz o mascarilla.

Protéjase la cabeza y hombros con un sombrero y capa gruesa.

Tenga a mano una linterna con baterías extra, un radio portátil, un pequeño botiquín, agua potable y documentos personales (cédula de identidad, entre otros.)

Lave bien los vegetales que vaya a consumir.

Manténgase enterado de la actividad del volcán por medio de los informes de la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias. Difundidos a través de los medios de comunicación (radio, T.V. y otros).

No use el teléfono, sólo en caso muy urgente.

En caso de evacuar a la población diríjase al lugar recomendado por los Comités Locales de Emergencia.

**Internet: <http://www.cne.go.cr>
Tel.: 220-2020
Fax: 220-2054
Apdo.: 5258-1000**