

famili
familia
familia
fa
fa



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Plan familiar de emergencia

la Seguridad empieza en mi hogar



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Trabajo a 
distancia

Sano y Seguro



LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Prevención



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Francisco Manuel Salazar Gómez

Presidente

Camilo Eusebio Gómez Cristancho

Vicepresidente de Promoción y Prevención

Jorge Luis Ramírez Agudelo (E)

Gerente de Administración del Riesgo Laboral

Jorge Luis Ramírez Agudelo

Gerente de Investigación y Control del Riesgo

Equipo técnico Vicepresidencia de Promoción y Prevención

Clara Eugenia de los Angeles Cifuentes Piñeros

Carolina Casas Velásquez

Luana Betsy Polo Cortes

James Yonatan Yazo Castro

Realización:

Aplicando Soluciones en Salud, Seguridad y Trabajo S.A.S.

Coordinadores Técnicos del proyecto:

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Alejandro Orozco Acosta

Equipo técnico:

Alejandro Orozco Acosta – TF. Mag.

Nohora Isabel Valbuena Amaris – TO. Mag.

Diseño y Diagramación:

Elvia Yolima Guzmán Pérez

Líder de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa

Ángela Rincón Castillo

Gestora de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa Presencial

Gina Marcela García

Gestora de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa Virtual

Para citar esta publicación:

Valbuena, N. (2022). Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia. Positiva Compañía de Seguros S.A.

Bogotá D.C., Colombia. 24 de Mayo de 2022.

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.

Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de este material; ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

ISBN: 978-628-95501-4-6

Esta solución hace parte del KIT AUTOGESTIONA de la ESTRATEGIA INTEGRAL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO, “Juntos optimizamos las transformaciones”.

Sus contenidos están basados en la revisión técnica internacional, directrices de organismos expertos y en experiencias prácticas exitosas.

Para fortalecer tus competencias, pregunta por las soluciones desarrolladas para ti:

KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

1. Normograma trabajo a distancia
2. Etapas para implementar el trabajo a distancia
3. Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia
4. Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia
5. Instrumento para la medición y seguimiento del programa o procedimiento de trabajo a distancia
6. Material de sensibilización: Videos y afiches
7. Guías internacionales para implementar el trabajo a distancia

KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

1. ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación en el trabajo a distancia?
2. Gestión de equipos a distancia
3. El arte de la comunicación asertiva en el trabajo a distancia
4. Organización y optimización del tiempo en el trabajo a distancia
5. Una mirada hacia la eficiencia en el trabajo a distancia
6. Prácticas para lograr reuniones efectivas
7. Herramientas TIC para el trabajo no presencial

KIT AUTOGESTIONA

1. Salud y Seguridad para el trabajo a distancia
2. Generalidades del trabajo a distancia
3. Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia
4. Salud mental en el trabajo a distancia
5. Hábitos saludables en el trabajo a distancia
6. Plan familiar de emergencia: La seguridad empieza en mi hogar

KIT FORMADOR: APRENDE, ENSEÑA Y APLICA

1. Estrategia Integral TRABAJO A DISTANCIA, Sano y Seguro
2. Generalidades del Trabajo a Distancia
3. La implementación del Trabajo a Distancia
4. Marco jurídico del Teletrabajo
5. Marco jurídico del Trabajo Remoto
6. Marco jurídico del Trabajo en Casa
7. Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo
8. Salud músculo esquelética en el Trabajo a Distancia
9. Salud mental en el Trabajo a Distancia
10. Hábitos saludables en el Trabajo a Distancia

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

1.

Pasos para elaborar un plan familiar de emergencias

1.1 Identificación de amenazas y preparación

1.2 Análisis de vulnerabilidad y disponibilidad de recursos

1.3 Procedimiento operativo normalizado

1.4 Cadena de comunicación

1.5 Plan de contingencia

Bibliografía



INTRODUCCIÓN

Las situaciones de emergencia siempre han ocurrido y, aunque se piense que cada situación es única (y así lo es), usualmente no se considera importante prepararse en caso de ocurrir alguna eventualidad en el hogar.

Actualmente, las modalidades de trabajo a distancia han sido reguladas y se ha aprendido sobre los beneficios de trabajar desde el lugar de residencia, conviviendo con la familia. En ese sentido, es necesario considerar mecanismos para extender al hogar las acciones que se implementan desde Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de orientar a los trabajadores sobre la prevención, preparación y respuesta ante una posible situación de emergencia.

La planeación y preparación ante posibles situaciones de emergencia tiene cada vez mayor atención, pues de por sí, crea un valor agregado para cualquier trabajador en cuanto al cuidado de su familia. Lo anterior, porque permite al colaborador aprender estrategias, técnicas y habilidades para reaccionar de forma ágil, práctica y útil. De eso se trata el plan familiar de emergencias.

El plan enseña a las personas a ser ágiles y prácticas para responder ante una situación de emergencia que suceda en casa o a familiares y amigos. Con este ánimo, se emprende el camino de aprendizaje para la elaboración del Plan Familiar de Emergencias.



1.

PASOS PARA ELABORAR UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

En el siguiente esquema se presenta un resumen de los pasos a seguir para elaborar un plan de emergencias y contingencias familiar.



1.1 Identificación de amenazas y preparación

¿Cómo reaccionar ante una situación de

Los gestos transmiten un mensaje a las personas que están en la situación de emergencia, ¿cuál es el mensaje que te transmite cada imagen?



Si no sabes cómo responder, ponte al espejo, recuerda una situación de emergencia que hayas experimentado y observa tus gestos. Verte en el espejo para aprender ese lenguaje gestual expresado es muy difícil, pero una vez lo logres la primera vez, vas a continuar haciéndolo. Esto te puede ayudar en muchas otras ocasiones.

El gesto que transmite confianza y calma corresponde a la imagen A.

En una situación de emergencia, transmitir confianza y tranquilidad es el primer paso para una atención oportuna, útil y eficaz, pues la persona que requiere ayuda necesita sentir apoyo para poder estabilizarse.

¿Qué necesito para estar preparado frente una emergencia?

Acciones a seguir

Para tener una preparación efectiva frente a una posible situación de emergencia en el hogar, se requiere identificar de forma correcta lo que puede afectar la integridad del lugar de vivienda, la salud o la de los familiares, es decir, conocer las amenazas a las que se puede estar expuesto



1.4 Cadena de comunicación

Una amenaza es un fenómeno que puede ser de origen natural o causado por el ser humano y que pone en peligro a un grupo de personas, sus viviendas, sus bienes y su ambiente.

Las amenazas se clasifican en:

- **Amenazas naturales:** Son fenómenos causados por elementos naturales. No se pueden prevenir, pero sí se puede estar preparado para cuando ocurran. Aplica para los elementos tierra, agua, fuego y aire.
- **Tierra:** sismo, deslizamiento de tierra.
- **Agua:** inundación, granizada, maremoto, tsunamis.
- **Fuego:** incendio forestal.
- **Aire:** vendavales y huracanes.

Existen otros fenómenos naturales como las erupciones volcánicas, que pueden involucrar a la tierra y al fuego, y las tormentas eléctricas que consisten en la descarga de rayos.

Amenazas antrópicas: Son eventos producidos por el ser humano. Entre ellas se encuentran:

Tecnológicas: incendio o explosión, emergencias por fugas de productos químicos.

Sociales: manifestaciones, atentados, hurtos, secuestros, etc.



¿A qué amenazas me encuentro expuesto en mi lugar de vivienda, en mi cotidianidad y mientras estoy realizando mis actividades laborales?

Para conocer si existen amenazas en tu vivienda, realiza el siguiente test.

Test de amenazas

Responde cada pregunta marcando con una “X” en la casilla Sí o No, de acuerdo con los riesgos que existen en tu casa y alrededores.

| Amenazas naturales | | | Amenazas antrópicas | | |
|--|----|----|---|----|----|
| Tierra | Sí | No | Tecnológicas | Sí | No |
| ¿En dónde vivo se han presentado sismos fuertes? | | | ¿Se ha presentado alguna vez una situación de emergencia en alguna fábrica cerca de mi lugar de residencia? | | |
| ¿Cerca al lugar donde vivo se han presentado deslizamientos de tierra? | | | ¿En mi casa guardo materiales combustibles (gasolina, pintura, thinner, varsol, etc.)? | | |
| ¿El lugar donde se encuentra mi residencia está clasificada como un área con amenaza de sismo? | | | ¿En mi casa se prenden velas o veladoras cerca de cortinas, muebles, puertas o techos de madera? | | |
| Agua | Sí | No | ¿En mi casa se ha producido algún cortocircuito que haya generado chispas u ocasionado un incendio? | | |
| ¿Existen quebradas o ríos cerca de mi lugar de vivienda que puedan causar o que hayan causado una inundación? | | | ¿En mi casa se cocina con gas propano (cilindro de gas), gas natural o gasolina? | | |
| ¿Las lluvias son tan fuertes que pueden causar o han inundado mi casa en algún momento? | | | Sociales | Sí | No |
| ¿En el lugar donde vivo no hay un sistema de alcantarillado que genere un desagüe apropiado? | | | ¿El lugar donde vivo queda cerca de alguna estación de policía, fiscalía, cárcel o un área en la que puede ocurrir un atentado? | | |
| ¿Ha granizado tan fuerte que se ha dañado el techo de mi casa, se ha afectado mi vivienda o se ha dañado mi carro? | | | ¿El lugar donde vivo está cerca de vías o zonas donde con frecuencia hay manifestaciones? | | |
| | | | ¿Han robado alguna vez mi lugar de residencia? | | |
| Fuego | Sí | No | ¿Me han robado los elementos de trabajo en mi lugar de residencia (computador, equipos electrónicos, etc.)? | | |
| ¿Cerca al lugar donde vivo hay bosque o parques con abundante vegetación? | | | | | |
| ¿Mi lugar de residencia puede verse afectado o ha sido afectado por el humo de un incendio forestal? | | | | | |
| Aire | Sí | No | | | |
| ¿Se han presentado vientos tan fuertes que han afectado alguna parte de mi vivienda (techos o ventanas)? | | | | | |

1.2 Análisis de vulnerabilidad y disponibilidad de recursos

¿Qué es la vulnerabilidad?

Es la característica propia de un elemento o grupo de elementos expuestos a una amenaza, relacionada con su incapacidad física, económica, política o social de anticipar, resistir y recuperarse del daño sufrido, cuando opera dicha amenaza. Es un factor de riesgo interno.

Según la identificación de amenazas que hayas hecho, debes evaluar si dispones de los recursos necesarios para estar preparado ante una emergencia.

Para saber si estas preparado para atender una posible situación de emergencia, debes tener en cuenta los siguientes cuatro aspectos:

1. ¿Qué tan bien conoces el lugar donde vives y cómo desplazarte para pedir ayuda en caso de ser necesario?

3 elementos clave: las rutas de evacuación, el punto de encuentro y las características de la vivienda.



Las rutas de evacuación son caminos que te llevan junto con tu familia a un lugar seguro, en caso de tener que salir de la residencia ante una situación de emergencia. La ruta usualmente está señalizada porque las personas tienden a confundirse o perturbarse. También, es importante identificar las rutas del lugar de residencia al centro asistencial (clínica u hospital). Para ello, es útil ayudarte de herramientas como Waze o Google Maps.

El punto de encuentro es el lugar seguro para ti y tu familia, en caso de presentarse la emergencia. Por lo general, si vives en un conjunto residencial o agrupación, la administración lo selecciona, de lo contrario, tú puedes hacerlo. El punto de encuentro ha de estar cerca, libre de obstáculos y fácilmente visible para los cuerpos de emergencia. No debe haber cables u objetos que puedan caer, ni árboles próximos. Se debe ubicar un lugar en el que no haya que cruzar calles, mucho menos, vías principales o tránsito vehicular.

2. ¿Qué recursos físicos tienes a tu alcance para atender una situación de emergencia en tu vivienda?

Recursos: botiquín, extintor, alarma, camilla, etc.

El extintor debe estar en un lugar visible y accesible para quien sepa manejarlo y tenga la responsabilidad de hacerlo. No debe quedar bloqueado por el incendio.



Botiquín de primeros auxilios

3. ¿Sabes **qué hacer** ante una situación de emergencia ocasionada por las amenazas que identificaste en tu vivienda?

Esto implica conocer los **procedimientos** para responder a una emergencia, tener un manual de primeros auxilios y que alguien en tu familia o con quienes vives sepa de **primeros auxilios**.

4. ¿Sabes **a quién llamar para pedir ayuda** ante una situación de emergencia ocasionada por las amenazas que identificaste en tu vivienda?



A continuación, vas a verificar el nivel de vulnerabilidad que tienes para la atención de emergencias.

Test de vulnerabilidad

Responde cada pregunta marcando con una “X” en la casilla Sí o No, de acuerdo con los factores de vulnerabilidad que identifiques.

| 1. Lugar donde vivo | Sí | No | 2. Recursos físicos | Sí | No |
|--|----|----|--|----|----|
| ¿Tengo identificado un lugar seguro (punto de encuentro) en caso de tener que evacuar mi lugar de residencia? | | | ¿Tengo forma de acceder a un vehículo para transportarme en caso de necesitar desplazarme (inclusive a altas horas de la noche)? | | |
| | | | ¿En mi vivienda dispongo de botiquín de primeros auxilios? | | |
| ¿En mi vivienda conozco la ruta de evacuación para dirigirme a un lugar seguro? | | | ¿En mi lugar de residencia dispongo de algún tipo de alarma? | | |
| ¿En mi lugar de vivienda hay ausencia de vidrios, techos, ventanas o algún elemento en mal estado? | | | ¿En mi vivienda dispongo de un extintor para apagar un incendio pequeño? | | |
| ¿Conozco las vías principales cercanas a mi vivienda? | | | ¿Dispongo de recursos económicos para atender una posible situación de emergencia? | | |
| ¿La construcción del lugar donde vivo es menor de 20 años? | | | | | |
| 3. Qué hacer | Sí | No | 4. A quién llamar para pedir ayuda | Sí | No |
| ¿Conozco el paso a paso que debo seguir para orientar a mi familia ante una posible situación de emergencia (amenaza)? | | | ¿En mi familia sabemos a quién avisar en caso de que suceda algo? | | |
| ¿En mi familia se encuentran asignadas funciones para atender una situación de emergencia (primeros auxilios, utilización del extintor, etc.)? | | | ¿Tengo un listado telefónico impreso con datos de organismos o de familiares/amigos que me pueden ayudar en caso de que ocurra una emergencia en mi lugar de residencia (Policía, Bomberos, ambulancias, clínicas u hospitales, etc.)? | | |
| ¿Hemos participado como familia en un simulacro de emergencias? | | | ¿Mi familia conoce los números de teléfono para avisar a mi empresa si me sucede algo? | | |

Resultados

| | | | |
|--|--|------------------------|--|
| Anota el número de respuestas negativas “No” (factores de vulnerabilidad identificados) | | Nivel de riesgo | |
|--|--|------------------------|--|

Para calcular el Nivel de riesgo, utiliza esta tabla:

Riesgo bajo

Riesgo medio

Riesgo alto

4 o menos respuestas “No”

Capacidad oportuna, útil y eficaz

5 a 8 respuestas “No”

9 a 16 respuestas “No”

No cuentas con los recursos necesarios para atender de forma útil, oportuna y eficaz una situación de emergencia.

¿Como puedo disminuir esta vulnerabilidad?

La vulnerabilidad se disminuye realizando acciones para contrarrestar los hallazgos del test que acabas de responder.

Ten en cuenta la información que te presentamos a continuación, relacionada con los equipos de seguridad o elementos que te van a permitir atender de forma útil y oportuna una situación de emergencia. Es indispensable que identifiques el lugar en tu casa donde se encuentran ubicados.

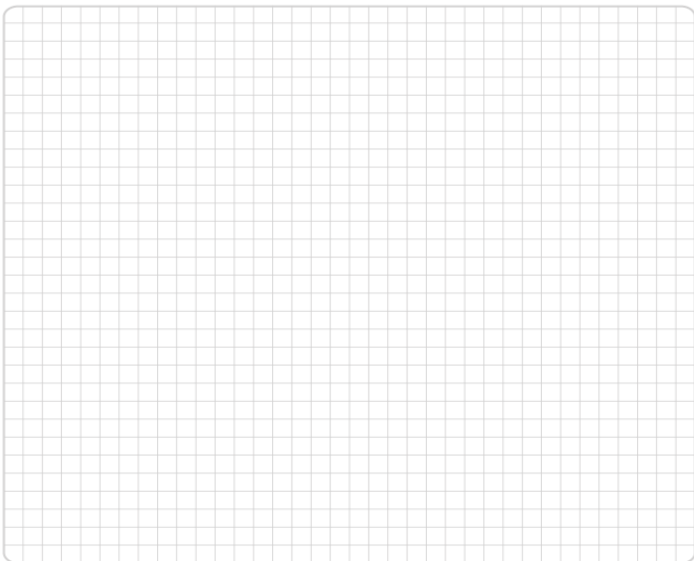
Botiquín de primeros auxilios

| Identifica los elementos indispensables para organizar tu botiquín de primeros auxilios: | Ubicación |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 2 a 3 pares de guantes de látex o de nitrilo desechables (talla según persona). ● 1 frasco de alcohol antiséptico de 250 cc (para desinfectar las tijeras o pinzas). ● 1 pinzas para botiquín de primeros auxilios para retirar objetos extraños de la piel (se sugiere también pinzas empleadas para depilación). ● 1 tijeras para cortar gasa, Micropore o esparadrapo. ● 1 paquete de gasa estéril x 20 unidades para lavar y cubrir heridas. 1 paquete de bajalenguas de 20 unidades. Estos sirven como soporte para entablillar lesiones en dedos o mano. Algodón en toronjas para empaparlo en agua estéril (hervida) o solución salina para lavar heridas. ● 2 rollos de algodón laminado para hacer apósitos (para contener hemorragias por heridas). ● 10 curas aproximadamente. 1 rollo de Micropore de 1 pulgada de ancho para asegurar vendajes en la atención de heridas. 1 frasco de jabón quirúrgico de 60 cc para lavar heridas. ● 2 bolsas de 500 cc de solución salina estéril para lavar heridas y lavar ojos en caso de algún objeto extraño. ● 1 venda elástica de 7,5 cm, 1 venda elástica de 10 cm y 1 venda elástica de 15 cm para hacer vendajes en mano – muñeca, codos, rodillas, pie – tobillo en caso de lesionarse. | <p>Lugar donde se encuentra el botiquín</p> |

Nota: Los medicamentos no hacen parte del botiquín. Recuerda no automedicarte y si debes utilizar algún medicamento recetado, tenlo siempre en un lugar al alcance.

Miembros de la familia o personas con las que convives con conocimientos de primeros auxilios:

Es importante tomar cursos de primeros auxilios o consultar material técnico para conocer la forma correcta de prestarlos. En lo posible, tener un manual de primeros auxilios que sea comprensible y sirva como guía orientativa para ayudar en una situación de accidente o enfermedad súbita.

| Rutas de evacuación, punto de encuentro y ruta de desplazamiento a centro asistencial | | | | | |
|---|--|------------------------------|---|----------------------|--|
| Plano de evacuación residencial y punto de encuentro | | | Ruta a centros asistenciales o de apoyo | | |
| En esta cuadrícula dibuja un plano sencillo que muestre la ruta de evacuación desde tu vivienda hasta el lugar donde se reunirán los integrantes de tu familia ante una emergencia. | | | En este espacio incluye la ruta desde tu vivienda a centros asistenciales o de apoyo, que te sugiera una aplicación móvil de desplazamiento (Waze o Google Maps). | | |
|  | | | | | |
| Listado de contactos ante emergencias | | | | Extintor | |
| Centro de atención de salud | | Empresa de energía eléctrica | | Tipo de extintor | |
| Policía | | Empresa de gas | | Capacidad | |
| Bomberos | | Empresa de acueducto | | Fecha de recarga | |
| Defensa Civil | | Contacto(s) familiar(es) | | Ubicación | |
| Vecinos | | Transporte particular | | ¿Quién sabe usarlo?: | |

Kit de emergencias familiar

Es importante tener lista una maleta que te permita tomarla de forma rápida para salir de tu hogar, en caso de un sismo, derrumbe u otra posible situación de emergencia. Se sugiere evitar guardar elementos que se dañen en corto tiempo como alimentos y agua. Estos se deben incluir en el maletín en el momento de presentarse el evento.

Elementos que lo conforman



Textil: Una muda de ropa de cambio cómoda, una manta delgada y liviana, en lo posible térmica si resides en un clima frío.

De seguridad: Botiquín de mano con curas, Micropore, jabón desinfectante, algodón, venda para inmovilizar y bajalenguas. Linterna de mano a pilas. Las pilas deben estar nuevas y en su empaque original para evitar que se descarguen.

Radio a pilas: A primera vista, con el avance tecnológico, no sería necesario. Sin embargo, ten en cuenta que lo primero en fallar en una situación de emergencia masiva, como un sismo, es la tecnología.

Velas y fósforos: Estos elementos son útiles no solo para iluminar, en caso de que falle la linterna, sino también, para prender fuego.

Elementos de bioseguridad: Alcohol en gel para desinfectarse las manos, una botella de alcohol antiséptico de 20 ml, guantes de nitrilo, tapabocas y gafas de seguridad. También, copia de los documentos de identidad de tu familia y las fórmulas médicas, en caso de tener un paciente crónico en casa. Siempre es necesario tener unas tijeras dentro del maletín.

Otros elementos: Llevar bolsas plásticas de diferentes tamaños es útil para poner la ropa de cambio o los residuos que se vayan generando.

1.3 Procedimiento operativo normalizado

¿Qué hacer en caso de una emergencia?

A continuación, te presentamos el paso a paso.

Saber lo que se debe hacer o no en una situación de emergencia no es sencillo. Por más que conozcas qué hacer, se suele olvidar cuando te encuentras ante una situación real.

El paso a paso descrito se llama un Procedimiento Operativo Normalizado (PON), consta de un antes (cómo me preparo), un durante (cómo actúo) y un después (qué aprendí de esta situación y cuál es el inventario de recursos gastados). El PON debe cumplir las siguientes características:

1. Ser claro y concreto según la situación que se presente.
2. Estar publicado (impreso) al alcance de todas las personas que viven en el lugar de residencia (familiares o amigos).
3. Tener uno por cada posible situación de emergencia que se pueda presentar.
4. Ponerse de acuerdo en lo que hará cada una de las personas con las que vives (familiares o amigos).

A continuación, te presentamos lo que debes hacer en diferentes situaciones de emergencia:

En caso de un incendio

| Antes | Durante |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los posibles focos o causas de incendio. • Solicita revisión periódica de los circuitos eléctricos en tu casa por personal competente. • Cierra los suministros de gas cuando no los estés usando. • Asegúrate de apagar los tacos de suministro de energía y dejar cerrada la llave de gas, si te ausentarás. • Evita dejar velas o veladoras prendidas cuando salgas de casa. Ubica el extintor en un lugar de rápido acceso, evitando que vaya a quedar bloqueado por un posible incendio. • Capacítate al igual que tu familia en el uso de extintores. | <ul style="list-style-type: none"> • Llama a los Bomberos. • Evita apagar con agua. • Corta el suministro de energía bajando los tacos del tablero principal de la vivienda. Suspende el suministro de gas (cierra la llave). Humedece un pañuelo y pónelo en nariz y boca para evacuar. • Evacúa a las personas de la vivienda para evitar que se afecten por el humo. • Humedece una cobija o toalla para mantener controlado el incendio. • ¿Usa el extintor para evitar que el fuego se extienda. • Mantén abiertas puertas y ventanas para evitar que el humo se concentre. • Aléjate de las ventanas porque los vidrios pueden estallar por el calor. • Si se prende la ropa de alguna persona, ponla a rodar en el piso y cúbreala con una toalla húmeda. |

BIBLIOGRAFÍA

- Alcaldía de Medellín, Departamento Administrativo de Gestión del Riesgo de Desastres Medellín. (2014). Plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias para el sector empresarial. https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlanDeDesarrollo_0_8/Publicaciones/Shared%20Content/Imagenes/2016/Cartilla%20-%20Empresarial.pdf
- Cruz Roja Colombiana. (2020). Curso Plan Familiar de Emergencias en época de COVID-19. Proyecto: Fortalecimiento de la coordinación entre el sector privado, la sociedad civil y el SNGRD en Colombia para una mejor respuesta ante contextos multiamenazas. https://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co/bitstream/handle/20.500.11762/29987/CursoPlanFamiliar_COVID19_CRC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Federal Emergency Management Agency (FEMA). (2018). Create your family emergency communication plan. <https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-04/family-emergency-communication-plan.pdf>
- Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES), Alcaldía Local de Bosa. (2021). Nuestro plan de Emergencia Familiar. http://bosa.gov.co/sites/bosa.gov.co/files/documentos/cartilla_gestion_del_riesgo.pdf
- Instituto Distrital para la Gestión del Riesgo y Desastres (IDIGER). Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C. (2021). Plan de emergencia y contingencias del IDIGER. <https://www.idiger.gov.co/documents/20182/993912/TH-PL-02+Plan+de+emergencia+y+contingencias+del+IDIGER+V7.pdf/0d17291b-db4c-4fa0-bebd-0cf2d4283194>
- Ministry of National Security, Office of Disaster Preparedness and Management. (2021). Family Emergency Plan. www.odpm.gov.tt
- República de El Salvador, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Programa Mundial de Alimentos (WFP), Ayuda del Reino Unido (UK AID). (s.f.). Haga su plan de emergencia familiar. <https://www.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2021/01/Plan-de-Emergencia-Familiar.pdf>

BIBLIOGRAFÍA

- The Kewaunee County Public Health Department and Kewaunee County Emergency Management, Office of Emergency Preparedness Group at Group Health Cooperative of Puget Sound, et al. (2006). Family Emergency Preparedness Plan. Reference Guide.
<https://www.jeffersoncountywi.gov/Health/Preparedness%20Resources/Family%20Emergency%20Preparedness%20Plan-ReferenceGuide.pdf>
- Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD). (2014). Amenazas naturales. <http://gestiondelriesgo.gov.co/snigrd/pagina.aspx?id=142>



“Acciones de Educación en Promoción y Prevención”

En caso de un sismo

Antes – preparación

- Identifica el tipo de construcción donde resides (antigüedad, sismo resistencia, estado).
- Identifica zonas seguras (triángulo de vida).
- Revisa las instalaciones de gas y luz.
- Verifica que los objetos colgados en la pared se encuentren asegurados.
- Identifica los elementos que pueden caer por el temblor o terremoto.
- Reorganiza elementos que puedan obstaculizar las vías de evacuación.

Durante (actuar y no perder la calma)

- Aléjate de ventanas y objetos que se pueden caer o romper.
- Mantén la calma, no salgas del lugar donde te encuentras y ubícate en las zonas seguras (triángulos de vida).
- No te ubiques debajo de objetos donde puedas quedar atrapado (marcos de puertas, mesas, camas).
- Lleva contigo siempre tus documentos, el celular y dinero.
- Aléjate de postes, cableado eléctrico y parqueaderos. No te estaciones o ubiques cerca de edificios altos.

Después (volver a la calma)

- Revisa las condiciones de tu casa (si quedaron fracturas o fisuras en las paredes, vidrios rotos, techos descolocados, objetos descolgados o que se cayeron).
- Revisa las instalaciones de gas y luz para saber si sufrieron algún tipo de avería.
- Si no se pone en riesgo tu integridad, desconecta la electricidad, corta el suministro de agua y gas.
- No prendas encendedores, velas o fósforos hasta no comprobar que no haya fugas de gas en tu casa o en los alrededores.
- Evalúa si hay personas heridas. Evita moverlas a menos que estén en riesgo de sufrir otras heridas. Pon en marcha el plan de evacuación. Sacar el kit de emergencias y dirígete al punto de encuentro.
- Utiliza el teléfono solo para comunicar situaciones de emergencia. Mantente informado sobre la situación y en estado de alerta. Comunica a tu empresa lo sucedido.

En caso de un sismo

| Antes – preparación | Durante (actuar y no perder la calma) | Después (volver a la calma) |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Identifica lugares altos para ubicar elementos electrónicos y documentos. • Reubica en lo posible, en lugares altos, las conexiones eléctricas. Evita las tomas a nivel del piso. • Sube las camas de nivel por medio de tablones o similares, al igual que el mobiliario que sea posible (sillas, mesas, etc.). • Infórmate sobre el estado del alcantarillado | <ul style="list-style-type: none"> • Desconecta todos los aparatos eléctricos. • Deja solo prendidas las luces que sean necesarias. <p>Interrumpe el servicio de agua y gas (si lo tienes).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca lo más rápido posible en lugares altos, los elementos que sea necesario. • Pon en marcha el plan de evacuación. Sal con tu familia y mascotas a un lugar seguro (alto), evitando cruzar puentes, ríos o quebradas. • Llama al número de emergencias. • No regreses hasta que no sea seguro. | <ul style="list-style-type: none"> • Sigue las recomendaciones de las autoridades y organismos de socorro. • Evalúa los daños y comunícate con tu empresa. • Realiza las acciones necesarias para acondicionar tu lugar de residencia. • Comunica a tu empresa lo sucedido. |

1.4 Cadena de comunicación

¿A quién llamar después de la emergencia?

Después de haber resuelto la situación de emergencia es importante que contactes una red de apoyo para afrontar las consecuencias de la situación y lograr tener soporte emocional. Por ello, ten en cuenta los siguientes aspectos:



Proponer acciones para verificar y controlar condiciones psicosociales inherentes al desarrollo de trabajo a distancia.
1. Identifica tu red y haz acuerdos!



Una emergencia puede impedirte continuar realizando las actividades de forma efectiva y oportuna.
2. Comunica una situación de emergencia a la red de apoyo de tu empresa o la cadena de mando!



Debes probar y actualizar continuamente las cadenas de comunicación.
3. Evita aislarte o estar fuera de contacto! Esto puede generar una situación más crítica.

Ten en un lugar visible un listado impreso de las personas que conforman tus redes de apoyo (personal y laboral), no en el celular. Puedes utilizar como ejemplo las siguientes tablas para elaborar tu listado impreso:

| Red de apoyo personal | |
|-----------------------|----------|
| Nombre | Teléfono |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Red de apoyo personal | |
|-----------------------|----------|
| Nombre | Teléfono |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

1.5 Plan de contingencia

¿Cómo volver a la normalidad?

Volver a la normalidad es muy importante. Para ello, haz un diagnóstico de lo que sucedió, cómo afectó tu día a día, en qué te atrasó en lo personal y en tu trabajo, cómo afectó los recursos materiales de tu casa y de tu trabajo y qué puedes hacer para recuperarlos (incluye el presupuesto y el tiempo necesario).

- 1. Inventario:** Qué se dañó, qué se perdió, a quién le pertenecía (personal o empresa) y qué tan importante es para tu día a día y el desarrollo de tu trabajo en modalidad a distancia.
- 2. Presupuesto:** Cuánto dinero necesitas para recuperarlo (por daño o pérdida).
- 3. Tiempo:** Cómo afectó las obligaciones personales o laborales que debes cumplir y cuánto tiempo necesitas para poder continuar desarrollando tus labores a distancia y volver a la “normalidad”.

Para analizar estos aspectos, diligencia el siguiente cuadro:

| Red de apoyo personal | ¿Cuánto cuesta? | ¿Qué tanto lo necesitas para tu actividad regular? |
|-----------------------|-----------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

