

GUÍA COMUNITARIA DE EMERGENCIAS

Prevención · Preparación · Acción · Recuperación

Herramienta práctica para familias, barrios y comunidades

PREVENIR

PREPARARSE

ACTUAR

RECUPERARSE

Una comunidad preparada puede reducir los efectos de una emergencia y evitar que una situación peligrosa se transforme en un desastre.

TEMAS INCLUIDOS EN ESTA GUÍA

Lluvias · Vientos · Tormentas · Quema de basura · Residuos · Cloacas
Incendios · Fugas de gas · Calor · Frío · Cortes de luz · Emergencias viales
Kit familiar · Plan de emergencia · Barrio preparado · Comunicación

DISEÑADO POR

Lic. en Protección Civil y Emergencias
Mauricio Petruccelli

PRESENTACIÓN

Para qué sirve esta guía y cómo utilizarla

Esta guía fue creada para vos, para tu familia y para tu comunidad. No hace falta ser un experto ni tener formación técnica para entenderla. Está escrita en un lenguaje claro porque en una emergencia el tiempo es fundamental y las instrucciones tienen que ser simples y directas.

■ ¿POR QUÉ UNA GUÍA DE EMERGENCIAS?

Los desastres no dependen solamente de la amenaza. También influyen cuánto nos exponemos, qué tan vulnerables somos y qué tan preparados estamos. Una comunidad que se prepara puede reducir enormemente el impacto de cualquier emergencia.

TRES IDEAS FUNDAMENTALES

PREVENIR ES REDUCIR EL RIESGO.

PREPARARSE ES ESTAR LISTO ANTES DE QUE OCURRA.

ACTUAR DE FORMA SEGURA PUEDE EVITAR QUE UNA EMERGENCIA SE CONVIERTA EN UN DESASTRE.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA?

- Familias que quieren estar mejor preparadas.
- Vecinos y vecinas que quieren ayudar a su comunidad.
- Organizaciones barriales y comunitarias.
- Instituciones educativas.
- Asociaciones vecinales y clubes.
- Cualquier persona que quiera saber qué hacer ante una emergencia.

■ RECORDÁ

Esta guía no reemplaza las indicaciones de las autoridades locales. Siempre seguí las instrucciones de los organismos de emergencia de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Todo lo que encontrarás en esta guía

PARTE 1: CONCEPTOS FUNDAMENTALES

- Prevención y preparación: por qué importa
- Cómo usar esta guía

PARTE 2: AMENAZAS Y SITUACIONES DE RIESGO

- Cap. 1 — Lluvias intensas e inundaciones
- Cap. 2 — Vientos intensos y ráfagas
- Cap. 3 — Tormentas eléctricas
- Cap. 4 — Quema de basura y humo
- Cap. 5 — Acumulación de residuos
- Cap. 6 — Cloacas desbordadas y aguas contaminadas
- Cap. 7 — Incendios en viviendas
- Cap. 8 — Fugas de gas
- Cap. 9 — Olas de calor
- Cap. 10 — Olas de frío
- Cap. 11 — Cortes de electricidad y servicios
- Cap. 12 — Accidentes y emergencias en la vía pública

PARTE 3: PREPARACIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA

- Personas que pueden necesitar mayor asistencia
- Kit familiar de emergencia
- Plan familiar de emergencia
- Barrio preparado
- Comunicación durante emergencias

PARTE 4: HERRAMIENTAS RÁPIDAS

- Guía rápida: PARÁ, MIRÁ Y ACTUÁ
- Checklist familiar
- Checklist comunitario
- Recomendaciones finales

PARTE 5: REFERENCIAS Y CRÉDITOS

- Fuentes y referencias
- Créditos y autoría

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Encontrá rápidamente lo que necesitás

Cada capítulo sigue siempre la misma estructura para que puedas encontrar rápidamente lo que necesitás:



¿QUÉ PUEDE PASAR?

Explicación breve de la situación



ANTES — PREPARATE

Acciones preventivas antes de que ocurra



DURANTE — PROTEGETE

Qué hacer mientras ocurre la situación



DESPUÉS — CUIDATE

Cómo actuar una vez que pasó



NO HAGAS ESTO

Errores frecuentes que podés evitar



SI NECESITÁS AYUDA

Cómo informar y pedir asistencia



RECORDÁ

Los cuadros con fondo verde indican acciones recomendadas. Los cuadros con fondo rojo señalan acciones que debés EVITAR. Los cuadros con fondo amarillo contienen advertencias importantes.

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

Por qué importa y cómo empezar

Cuando hablamos de emergencias y desastres, muchas veces pensamos que son cosas que "le pasan a otros" o que no podemos controlar. Pero la realidad es que gran parte del daño que causan los desastres puede reducirse significativamente si estamos preparados.

¿POR QUÉ OCURREN LOS DESASTRES?

LA AMENAZA	La lluvia, el viento, el fuego. Estos fenómenos existen y no podemos detenerlos.
LA EXPOSICIÓN	Estar en un lugar donde puede ocurrir el evento. Podemos reducirla.
LA VULNERABILIDAD	Cuánto nos afecta el evento. Depende de nuestras condiciones.
LA PREPARACIÓN	Qué tan listos estamos. ESTO SÍ PODEMOS CAMBIARLO.

EL CICLO DE LA GESTIÓN DEL RIESGO

PREVENIR	PREPARARSE	ACTUAR	RECUPERARSE
Reducir el riesgo antes de que ocurra algo	Tener un plan, un kit y saber qué hacer	Responder de forma segura en la emergencia	Volver a la normalidad y aprender para mejorar



RECORDÁ SIEMPRE

Las emergencias pueden ocurrirle a cualquier persona, en cualquier lugar. No importa cuánto te prepares, algo siempre puede salir mal. Pero una familia preparada, un barrio organizado y una comunidad informada pueden hacer la diferencia entre una situación difícil y una tragedia.

LLUVIAS INTENSAS E INUNDACIONES

Cap. 1 — Cómo protegerte y proteger a tu familia

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Las lluvias intensas pueden generar inundaciones rápidamente. El agua puede ingresar a viviendas, cortar calles, contaminar el agua potable y generar cortocircuitos peligrosos. El mayor riesgo no siempre es el agua profunda: incluso 30 cm de agua en movimiento puede arrastrar a una persona adulta.

■ ANTES — PREPARATE

- Limpiar periódicamente las rejillas y desagües de la casa y la vereda.
- Retirar objetos que puedan obstruir el flujo del agua antes de las lluvias.
- Tener bolsas de arena o barreras para proteger puertas y accesos si vivís en zona inundable.
- Conocer las zonas de riesgo hídrico de tu localidad.
- Tener el kit de emergencias listo (agua, linterna, documentos, medicación).
- Saber dónde está la llave de paso de luz y gas.
- Tener una radio a pilas para recibir información oficial.
- Identificar el lugar más alto de tu casa por si necesitás refugiarte.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Si el agua comienza a entrar, cortá la electricidad desde el tablero ANTES de que el agua llegue a los enchufes.
- Subite a los pisos más altos o a muebles altos si el agua sigue subiendo.
- Protegé a niños, adultos mayores y mascotas primero.
- No camines por calles anegadas: el agua puede tener corriente, pozos o cables eléctricos.
- No cruces a pie ni en vehículo corrientes de agua en movimiento.
- Escuchá la radio para seguir informado de la situación.
- No bebas agua del grifo si puede estar contaminada. Usá agua embotellada.
- Evitá el contacto con aguas de inundación: pueden contener bacterias y contaminantes.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- No regreses a tu vivienda hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.
- Antes de encender la electricidad, verificá que no haya humedad en el tablero eléctrico.
- Desinfectá todo lo que estuvo en contacto con el agua de inundación.
- No consumas alimentos que hayan estado en contacto con el agua contaminada.
- Lava tus manos frecuentemente. El agua de inundación puede transmitir enfermedades.
- Documentá los daños con fotos para trámites ante organismos o seguros.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Caminar o conducir por agua en movimiento aunque parezca poca.
- ✗ Encender la electricidad si el tablero o enchufes están mojados.
- ✗ Consumir alimentos o agua que hayan estado en contacto con la inundación.
- ✗ Ignorar las alertas y avisos oficiales de evacuación.
- ✗ Tocar cables eléctricos caídos o sumergidos en el agua.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

NO CRUCES NUNCA AGUA EN MOVIMIENTO.

El agua que corre puede tener más fuerza de la que parece.

Solo 30 cm de agua en movimiento puede arrastrar a un adulto.

Si el camino está inundado, buscá otra ruta o esperá.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Indicá también si el agua sigue subiendo y si hay riesgo eléctrico visible.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

VIENTOS INTENSOS Y RÁFAGAS

Cap. 2 — Antes, durante y después de un temporal de viento

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Los vientos fuertes pueden arrancar techos, derribar árboles y postes, convertir objetos sueltos en proyectiles peligrosos y cortar el suministro eléctrico. Los temporales de viento pueden presentarse con muy poco aviso previo.

■ ANTES — PREPARETE

- Revisá periódicamente el estado del techo: chapas flojas, tejas sueltas, canaletas.
- Asegurá o guardá toldos, carteles, macetas, muebles de exterior y objetos sueltos.
- Podá o retirá ramas secas de árboles cercanos a la vivienda.
- Reforzá puertas y ventanas con cerrojos y sellos adecuados.
- Conocé cuáles son los cuartos más seguros de tu casa (interiores, sin ventanas grandes).
- Tené linterna con pilas, radio y kit de emergencias preparado.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Permanecé dentro de tu vivienda, alejado de ventanas y puertas.
- No salgas a la calle durante ráfagas intensas.
- Si se rompe una ventana, alejate de los vidrios y cubríte la cabeza.
- No toques cables ni postes caídos: pueden estar energizados.
- Si estás en el auto, detenete en un lugar seguro alejado de árboles y postes.
- Escuchá las alertas meteorológicas por radio o canales oficiales.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Inspeccioná tu vivienda con cuidado: techos, paredes, instalaciones.
- No toques nunca cables ni postes caídos aunque el temporal ya haya pasado.
- Reportá árboles o estructuras caídas a los servicios municipales.
- Documentá daños con fotos para reclamos y seguros.
- Ayudá a vecinos vulnerables verificando que estén bien.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Salir durante el temporal para sacar fotos o ver lo que pasa.
- ✗ Tocar cables caídos por ningún motivo.
- ✗ Refugiarse debajo de árboles o estructuras inestables.
- ✗ Circular en auto durante vientos muy intensos si no es imprescindible.
- ✗ Regresar a zonas con árboles o estructuras inestables hasta que sean revisadas.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

■ NO TOQUES CABLES CAÍDOS.

Un cable eléctrico caído puede estar activo aunque no produzca chispas visibles. Mantén una distancia mínima de 10 metros y avisá de inmediato a la empresa de electricidad o a emergencias de tu localidad.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.
DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).
QUÉ PELIGRO existe en este momento.
SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.
CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.
Indicá si hay personas heridas, cables caídos o estructuras que puedan colapsar.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

TORMENTAS ELÉCTRICAS

Cap. 3 — Rayos, lluvia y vientos combinados

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Las tormentas eléctricas combinan lluvia intensa, granizo, vientos fuertes y rayos. Los rayos pueden golpear a personas, árboles, postes y edificaciones. Son impredecibles y pueden ocurrir incluso cuando la tormenta parece estar lejos.

■ ANTES — PREPARATE

- Seguí el pronóstico meteorológico y las alertas del Servicio Meteorológico Nacional u organismo equivalente.
- Revisá el estado de las instalaciones eléctricas de tu vivienda.
- Protegé equipos eléctricos con protectores de tensión.
- Identificá cuáles son los lugares más seguros dentro de tu casa.
- Tené la radio a pilas cargada para recibir alertas.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Quedate dentro de tu vivienda o en un edificio sólido.
- Alejate de ventanas, puertas metálicas y objetos de metal.
- Desenchufá equipos electrónicos y electrodomésticos para protegerlos.
- No uses el teléfono fijo durante la tormenta.
- Si estás al aire libre: alejate de árboles aislados, postes y zonas altas.
- Si estás en campo abierto: agachate, juntá los pies y cubrite la cabeza. No te tirés boca a tierra.
- En el auto: permanecé dentro con las ventanillas cerradas y alejado de árboles.
- No te refugies debajo de árboles ni estructuras metálicas.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Esperá al menos 30 minutos tras el último trueno antes de salir al exterior.
- Si una persona fue alcanzada por un rayo: llamá a emergencias de inmediato.
- Las personas alcanzadas por un rayo no presentan carga eléctrica: podés auxiliarlas sin peligro.
- Revisá si hay daños eléctricos en tu vivienda antes de usar artefactos.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Refugiarte debajo de árboles, postes o techos metálicos aislados.
- ✗ Usar el teléfono fijo durante la tormenta.
- ✗ Bañarte o usar agua corriente durante una tormenta eléctrica.
- ✗ Quedarte en piletas, ríos o zonas inundadas durante la tormenta.
- ✗ Salir a ver el temporal desde la puerta o el jardín.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Si hay una persona alcanzada por un rayo: indicá su estado, si está consciente y si respira normalmente.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

QUEMA DE BASURA Y HUMO

Cap. 4 — Por qué no quemar y cómo protegerte

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

La quema de basura genera humo tóxico que afecta especialmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias. También puede iniciar incendios que se propagan rápidamente con el viento, afectando viviendas, vegetación y personas. El humo puede extenderse a grandes distancias.

■ ANTES — PREPARATE

- Informate sobre las normas de gestión de residuos de tu localidad.
- Usá los servicios de recolección de basura disponibles en tu zona.
- Si ves una quema que puede ser peligrosa, avisá a los organismos correspondientes.
- Conocé cómo funcionar el servicio de retiro de residuos especiales en tu localidad.
- Cerrá ventanas y puertas si hay quemas en las cercanías.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Si hay quema de basura cerca: cerrá ventanas, puertas y ventilaciones.
- Quedate en interiores si el humo es intenso.
- Usá barbijo o tela húmeda para cubrirte la nariz y la boca si debés salir.
- Protegé especialmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias.
- Si el fuego se descontrola: avisá de inmediato a los bomberos locales.
- No intentes apagar solo un incendio que está fuera de control.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Ventilá bien tu vivienda cuando el humo haya disminuido.
- Si alguien tuvo dificultades para respirar: consultá a un médico.
- Si hubo daños, reportalos a las autoridades locales.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Quemar basura, plásticos, caucho o residuos peligrosos.
- ✗ Intentar apagar solo un incendio grande o fuera de control.
- ✗ Exponerte al humo sin protección, especialmente si tenés problemas respiratorios.
- ✗ Ignorar una quema que puede propagarse hacia viviendas o vegetación seca.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Si el fuego se descontrola: indicá la ubicación exacta, qué está ardiendo y si hay personas en riesgo.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

ACUMULACIÓN DE RESIDUOS

Cap. 5 — Basura y riesgos para tu barrio

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

La acumulación de basura en las calles y espacios públicos puede obstruir desagües y causar inundaciones, favorecer la presencia de insectos y roedores, aumentar el riesgo de incendios y afectar la salud de toda la comunidad. Estos efectos se multiplican durante lluvias intensas o épocas de calor.

■ ANTES — PREPARATE

- Sacá la basura en los horarios y días establecidos por el servicio de recolección.
- No dejes bolsas de basura en la vía pública fuera de los horarios indicados.
- Mantené limpia la vereda frente a tu vivienda, especialmente las rejillas.
- Separá los residuos reciclables si tu localidad cuenta con ese servicio.
- Reportá acumulaciones peligrosas de basura a los organismos municipales.
- Participá de jornadas de limpieza comunitaria si las hay.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Si la basura obstruye una rejilla o desagüe antes de una lluvia: retírala con cuidado.
- No quemes la basura como solución: genera más problemas.
- Si ves roedores o plagas relacionadas con la basura: avisá a las autoridades de salud.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Después de lluvias, verificá que las rejillas estén libres.
- Reportá cualquier daño o problema sanitario generado por la acumulación de residuos.
- Organizate con los vecinos para mantener limpios los espacios comunes.

✗ NO HAGAS ESTO

- ✗ Arrojar basura en la vía pública o en espacios comunes.
- ✗ Quemar residuos para deshacerse de ellos.
- ✗ Ignorar acumulaciones de basura que obstruyen desagües.
- ✗ Dejar recipientes con agua estancada: generan criaderos de mosquitos.

■ SI NECESITÁS AYUDA



QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Podés reportar acumulaciones de residuos peligrosas a los servicios municipales o de salud de tu localidad.



RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

CLOACAS DESBORDADAS Y AGUAS CONTAMINADAS

Cap. 6 — Riesgos sanitarios y cómo protegerte

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

El desbordamiento de cloacas genera aguas contaminadas con bacterias, virus y parásitos que pueden causar enfermedades graves. Los niños y mascotas son especialmente vulnerables porque tienden a tener contacto directo con el suelo y el agua. El riesgo aumenta significativamente durante lluvias intensas.

■ ANTES — PREPARATE

- Conocé la ubicación de las tapas de cloaca cercanas a tu vivienda.
- No arrojes objetos grandes, grasas ni residuos por los desagües: pueden generar obstrucciones.
- Si ya hubo desbordamientos antes en tu zona, tené a mano guantes, botas y elementos de limpieza.
- Informate sobre los riesgos sanitarios y síntomas de enfermedades hídricas.

■ DURANTE — PROTEGETE

- No toques aguas residuales con las manos desnudas.
- Usá guantes de goma, botas impermeables y ropa que puedas lavar después.
- Mantené alejados a niños y mascotas del agua contaminada.
- No consumas alimentos que hayan estado en contacto con aguas residuales.
- No bebas agua del grifo hasta confirmar que es segura.
- Lavate las manos con frecuencia con agua segura y jabón.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Desinfectá todas las superficies que estuvieron en contacto con el agua contaminada.
- Desechá alimentos que hayan sido tocados por el agua residual.
- Si presentás síntomas como náuseas, diarrea o fiebre: consultá a un médico.
- Reportá el desbordamiento a las autoridades sanitarias y de servicios de tu localidad.
- Lavate bien las manos antes de tocar alimentos o la cara.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Caminar descalzo por zonas con aguas residuales.
- ✗ Dejar que los niños jueguen cerca de zonas con aguas contaminadas.
- ✗ Consumir alimentos contaminados aunque "parezcan estar bien".
- ✗ Ignorar síntomas digestivos o de fiebre después de la exposición.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Reportá el desbordamiento a los servicios sanitarios de tu localidad. Si hay personas enfermas, contactá al servicio de salud.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

INCENDIOS EN VIVIENDAS

Cap. 7 — Prevención, evacuación y seguridad

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Un incendio puede iniciar y propagarse muy rápidamente. En pocos minutos puede hacer inhabitables las habitaciones de una vivienda. El humo es tan peligroso como el fuego: puede causar pérdida de consciencia en segundos. La mayoría de los incendios domésticos pueden prevenirse.

■ ANTES — PREPARATE

- Revisá periódicamente las instalaciones eléctricas: cables dañados, enchufes sobrecargados.
- No sobrecargar los tomacorrientes con muchos artefactos al mismo tiempo.
- Usá velas solo con supervisión permanente y lejos de materiales inflamables.
- Revisá periódicamente calefactores, estufas y sistemas de calefacción.
- Instalá detectores de humo en los dormitorios y zonas de circulación.
- Tené un extintor en la cocina y sabé cómo usarlo.
- Practicá con tu familia cómo evacuarían la vivienda por distintas salidas.
- Identificá dos salidas de escape desde cada habitación.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Si el fuego es pequeño y podés controlarlo con seguridad: usá el extintor.
- Si el fuego está fuera de control: **EVACUÁ INMEDIATAMENTE**. No intentes apagarlo.
- Antes de abrir una puerta: tocá la superficie con el dorso de la mano. Si está caliente, no la abras.
- Al salir: permanecé agachado donde el humo es menos denso.
- Si hay humo: cubrí nariz y boca con una tela húmeda.
- No regreses a buscar objetos personales una vez que saliste.
- Al salir: cerrá las puertas detrás tuyo para retardar la propagación.
- Reuníte en el punto de encuentro acordado con tu familia.
- Llamá a los bomberos desde afuera de la vivienda.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- No regreses a la vivienda hasta que los bomberos lo indiquen.
- Pedí asistencia médica si alguien inhaló humo.
- Documentá los daños para trámites con seguros y organismos de ayuda.
- Reportá el incendio a las autoridades locales aunque ya esté apagado.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Intentar apagar un incendio grande sin equipamiento adecuado.
- ✗ Regresar a la vivienda para buscar objetos.
- ✗ Usar el ascensor durante una evacuación por incendio.
- ✗ Abrir ventanas durante el incendio: el oxígeno aviva las llamas.
- ✗ Intentar apagar aceite o grasa ardiendo con agua.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

SI HAY FUEGO Y NO PODÉS CONTROLARLO DE FORMA SEGURA:
ALEJATE. CERRÁ LAS PUERTAS. LLAMÁ A LOS BOMBEROS.
Tu vida vale más que cualquier objeto.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.
DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).
QUÉ PELIGRO existe en este momento.
SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.
CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.
Indicá si hay personas adentro, cuántas, y si alguien no pudo salir.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

FUGAS DE GAS

Cap. 8 — Cómo reconocerlas y qué hacer

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Una fuga de gas puede generar una explosión o incendio si hay una chispa. El gas natural tiene olor a azufre agregado para poder detectarlo. El monóxido de carbono NO tiene olor ni color y es extremadamente peligroso. La acción rápida y correcta puede salvar vidas.

■ ANTES — PREPARATE

- Revisá periódicamente las conexiones, mangueras y válvulas de los artefactos a gas.
- Ventilá bien los ambientes donde hay calefones, calefactores y cocinas.
- Hacé revisar las instalaciones de gas por un gasista matriculado al menos una vez al año.
- Instalá detector de monóxido de carbono si usás calefacción a gas o leña.
- Sabé dónde está la llave de paso general del gas en tu vivienda.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Si olés a gas: no enciendas ni apagues ninguna llave de luz ni interruptores.
- No uses el teléfono dentro de la vivienda.
- No enciendas fósforos, encendedores ni ninguna llama.
- Abrí ventanas y puertas para ventilar, si podés hacerlo sin generar chispas.
- Cerrá la llave de paso del gas si sabés dónde está y podés hacerlo sin riesgo.
- Evacuá la vivienda inmediatamente con todos los ocupantes.
- Avisá a los vecinos cercanos para que también salgan.
- Llamá a la empresa distribuidora de gas y a emergencias desde afuera.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- No regreses hasta que personal especializado verifique que es seguro.
- No enciendas ningún artefacto hasta que un gasista matriculado lo autorice.
- Reportá la fuga a la empresa de gas y pedí una inspección oficial.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Encender llamas, cigarrillos o interruptores eléctricos si olés gas.
- ✗ Intentar reparar una fuga de gas sin ser un profesional habilitado.
- ✗ Quedarte en la vivienda pensando que "es poco gas y se va a ir".
- ✗ Hacer llamadas telefónicas dentro de la vivienda.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

MONÓXIDO DE CARBONO: EL GAS INVISIBLE.

No tiene color ni olor. Sus síntomas son: dolor de cabeza, mareos, náuseas y somnolencia.

Si varias personas de una misma casa sienten estos síntomas al mismo tiempo: salí de inmediato y pedí ayuda.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Indicá si hay personas dentro, si alguien tiene síntomas (mareos, náuseas, dolor de cabeza) y si el olor es muy intenso.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

OLAS DE CALOR

Cap. 9 — Temperaturas extremas y cómo protegerse

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Una ola de calor puede durar varios días y generar un calor que el cuerpo no puede compensar. Los más afectados son los adultos mayores, los niños pequeños, las personas con enfermedades crónicas y quienes realizan actividad física intensa al aire libre. El golpe de calor puede ser mortal.

■ ANTES — PREPARATE

- Seguí los avisos meteorológicos y alertas de calor extremo.
- Ventilá la vivienda durante las horas más frescas (temprano y tarde).
- Cerrá persianas y cortinas durante las horas de mayor calor.
- Identificá lugares con aire acondicionado accesibles (municipios, centros de salud, etc.).
- Tené siempre agua potable disponible en cantidad suficiente.
- Contactá a vecinos adultos mayores o personas vulnerables para ver cómo están.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Tomá mucho líquido aunque no tengas sed. Evitá bebidas alcohólicas.
- Quedate en lugares frescos y con sombra durante las horas más calurosas.
- No hagas actividad física intensa entre las 10 y las 17 horas.
- Usá ropa clara, liviana y transpirable. Cubrí la cabeza al sol.
- Refrescate la nuca, muñecas y pies con agua fresca.
- Protegé a los niños del sol directo y mantené a los bebés bien hidratados.
- No dejes a niños ni mascotas dentro de vehículos estacionados.
- Vigilá a adultos mayores y personas vulnerables del entorno.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Si alguien sufrió un golpe de calor: llevalo a un lugar fresco, refrescalo con agua y llamá a emergencias.
- Consultá a un médico si los síntomas persisten o son graves.
- Reportá la situación a los servicios de salud si hay personas muy afectadas.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Salir al sol sin protección en las horas de mayor calor.
- ✗ Dejar a niños o mascotas en vehículos estacionados.
- ✗ Realizar actividad física intensa en horas pico de calor.
- ✗ Ignorar síntomas de golpe de calor: confusión, piel seca y caliente, pérdida de consciencia.

SEÑALES DE ALARMA POR CALOR

Dolor de cabeza intenso · Náuseas · Confusión mental
Piel caliente y seca (sin sudor) · Temperatura corporal superior a 39°C
→ Esto es un GOLPE DE CALOR. Llamá a emergencias de inmediato.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.
DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).
QUÉ PELIGRO existe en este momento.
SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.
CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.
Síntomas de golpe de calor: piel caliente y seca sin sudor, confusión, temperatura corporal muy alta. Es una emergencia médica: llamá de inmediato.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

OLAS DE FRÍO

Cap. 10 — Calefacción segura y protección del hogar

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

El frío extremo puede causar hipotermia y congelamiento, especialmente en personas mayores, niños, personas en situación de calle y quienes viven en viviendas con poco aislamiento. El uso inadecuado de calefacción genera riesgo de incendio e intoxicación por monóxido de carbono.

■ ANTES — PREPARATE

- Revisá el estado de calefactores, estufas y sistemas de calefacción antes del invierno.
- Hacé revisar la instalación de gas por un profesional matriculado.
- Ventilá los ambientes donde usás calefacción a gas, kerosene o leña al menos 10 minutos al día.
- Instalá detector de monóxido de carbono si usás calefacción a gas o leña.
- Sellá puertas y ventanas para evitar filtraciones de aire frío.
- Tené ropa de abrigo suficiente para toda la familia.
- Identificá lugares calefaccionados accesibles en tu comunidad (municipio, parroquias, etc.).

■ DURANTE — PROTEGETE

- Ventilá siempre los ambientes aunque sea frío: unos minutos al día.
- No uses hornallas de cocina ni braseros para calefaccionar.
- No uses calefactores de gas o kerosene sin ventilación adecuada.
- Abrigá especialmente a niños y adultos mayores.
- Si hay personas en situación de calle en tu zona: avisá a los servicios sociales.
- Ante síntomas de intoxicación (dolor de cabeza, mareos, somnolencia): salí de inmediato y pedí ayuda.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Si alguien sufre hipotermia: abrigalo, dale líquidos calientes (si está consciente) y llamá a emergencias.
- Consultá a un médico si los síntomas de intoxicación o hipotermia persisten.
- Reportá cualquier problema con el suministro de gas o calefacción a las autoridades.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Usar hornallas, braseros ni carbón para calefaccionar interiores.
- ✗ Dormir con calefactores de gas sin ventilación en el cuarto.
- ✗ Ignorar síntomas de intoxicación por monóxido de carbono.
- ✗ Dejar a adultos mayores sin verificar su estado en días de frío extremo.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Síntomas de intoxicación por monóxido de carbono: dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, confusión. Es una emergencia: salí de inmediato y llamá a emergencias.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

CORTES DE ELECTRICIDAD Y SERVICIOS

Cap. 11 — Cómo prepararse y actuar

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Los cortes prolongados de electricidad pueden afectar la refrigeración de alimentos, el funcionamiento de equipos médicos, la calefacción, la iluminación y la comunicación. Algunas personas dependen de equipos eléctricos para su salud y seguridad.

■ ANTES — PREPARATE

- Tené linternas con pilas de repuesto en lugares accesibles.
- Tené una radio a pilas para recibir información durante el corte.
- Cargá los teléfonos celulares cuando haya alertas de posibles cortes.
- Tené agua potable almacenada (al menos 3 litros por persona por día).
- Identificá a las personas de tu entorno que dependan de equipos eléctricos médicos.
- Informate sobre los procedimientos de emergencia de la distribuidora de electricidad.

■ DURANTE — PROTEGETE

- No abras el freezer ni la heladera innecesariamente: los alimentos duran más.
- Usá linternas en lugar de velas para reducir el riesgo de incendio.
- Si usás generador eléctrico: usalo SIEMPRE AFUERA. Genera monóxido de carbono.
- No toques cables ni conexiones eléctricas mojadas o dañadas.
- Si dependés de un equipo médico eléctrico: contactá al servicio de emergencias.
- Reportá el corte a la empresa distribuidora de electricidad.
- Desenchufá electrodomésticos sensibles para protegerlos del retorno de corriente.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Al regresar la electricidad: esperá unos minutos antes de encender todos los artefactos.
- Verificá el estado de los alimentos refrigerados: si tienen mal olor o textura, deséchalos.
- Reportá daños en la red eléctrica a la empresa distribuidora.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Usar generadores eléctricos en interiores o en espacios cerrados.
- ✗ Reconectar la electricidad si el tablero está mojado.
- ✗ Encender velas sin supervisión para iluminar.
- ✗ Tocar cables eléctricos caídos o dañados.

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.
DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).
QUÉ PELIGRO existe en este momento.
SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.
CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.
Si hay personas que dependen de equipos médicos eléctricos: informalo de inmediato al servicio de emergencias.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

ACCIDENTES Y EMERGENCIAS EN LA VÍA PÚBLICA

Cap. 12 — Cómo ayudar sin ponerse en peligro

■ ¿QUÉ PUEDE PASAR?

En la vía pública pueden ocurrir accidentes de tránsito, incendios, derrames, cables caídos, árboles sobre la calzada y calles inundadas. El error más frecuente es que personas que quieren ayudar se convierten ellas mismas en víctimas por acercarse a situaciones peligrosas sin evaluarlas antes.

■ ANTES — PREPARATE

- Conocé los números de emergencias de tu localidad.
- Aprendé a evaluar una situación antes de acercarte.
- No intervengas en situaciones de riesgo sin protección ni capacitación.
- Respetá las señales de peligro y los perímetros de seguridad que marcan los servicios de emergencia.

■ DURANTE — PROTEGETE

- Primero evaluá: ¿hay peligro para vos si te acercás?
- Mantené distancia de cables caídos, vehículos accidentados con humo o fuego, derrames.
- Llamá a los servicios de emergencia antes de actuar. Dale la información necesaria.
- Si podés ayudar sin exponerte: guiá a otros, mantené la calma, aleja curiosos.
- No muevas a una persona accidentada si no estás capacitado: podés empeorar lesiones.
- Si hay derrame de sustancias desconocidas: alejate y no intentes limpiarlas.
- Mantené despejado el acceso para que puedan llegar las ambulancias y bomberos.

■ DESPUÉS — CUIDATE

- Colaborá con los servicios de emergencia dando información y espacio.
- Reportá daños en la infraestructura pública (cables, postes, árboles) al municipio.
- No difundas imágenes de víctimas ni información no verificada.

NO HAGAS ESTO

- ✗ Acercarte a cables caídos aunque parezcan estar sin tensión.
- ✗ Mover personas accidentadas sin capacitación en primeros auxilios.
- ✗ Bloquear el acceso con tu vehículo o quedarte mirando obstaculizando.
- ✗ Circular por calles inundadas aunque el nivel parezca bajo.
- ✗ Entrar a edificios dañados sin autorización de los servicios de emergencia.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

NO TE CONVIERTAS EN OTRA VÍCTIMA.

Antes de actuar, evaluá:

PELIGRO → ¿Qué riesgo hay?

DISTANCIA → ¿Puedo ayudar desde lejos?

PROTECCIÓN → ¿Tengo lo necesario para actuar con seguridad?

AYUDA → ¿Llamé a los servicios de emergencia?

SI NECESITÁS AYUDA

QUÉ INFORMAR AL LLAMAR

QUÉ ocurrió exactamente.

DÓNDE ocurrió (dirección, referencia, barrio).

QUÉ PELIGRO existe en este momento.

SI HAY PERSONAS heridas o atrapadas.

CÓMO pueden acceder los servicios de emergencia.

Para emergencias en vía pública: indicá dirección exacta, qué ocurrió, si hay heridos, si hay peligro activo (gas, fuego, cable) y si el acceso está libre.

RECORDÁ

Contactá al servicio de emergencias de tu localidad. Consultá los canales oficiales de tu municipio para conocer los teléfonos y procedimientos específicos de tu zona.

PERSONAS QUE PUEDEN NECESITAR MAYOR ASISTENCIA

Cómo ayudar a quienes más nos necesitan

Algunas personas pueden necesitar ayuda adicional antes, durante y después de una emergencia. Identificarlas y planificar con anticipación puede salvar vidas.

■ NIÑOS Y NIÑAS

- Explícales con anticipación qué hacer en una emergencia.
- Practicá con ellos la evacuación y el punto de encuentro familiar.
- Enséñales su nombre completo, dirección y un número de teléfono de emergencia.
- Mantenelos siempre cerca de un adulto durante una emergencia.
- Tené en el kit: agua, snacks, mudas de ropa, elementos de higiene.

■ ADULTOS MAYORES

- Visitá o contactá a adultos mayores que vivan solos durante alertas.
- Ayudalos a preparar su propio kit con medicación y documentos.
- Conocé si tienen problemas de movilidad o audición que puedan afectar su evacuación.
- Asegurate de que tengan los teléfonos de emergencia anotados en papel.
- Acordá con ellos un plan de comunicación durante emergencias.

■ PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- Identificá las necesidades específicas de cada persona.
- Planificá la evacuación considerando sus posibilidades de movilidad.
- Si usan equipos médicos eléctricos: tené un plan alternativo de energía.
- Avisá a los servicios de emergencia sobre su situación si necesitás ayuda.
- Coordiná con vecinos o familia para asegurar asistencia.

■ PERSONAS QUE VIVEN SOLAS

- Establecé un sistema de comunicación con vecinos de confianza.
- Anotá un contacto de emergencia visible en la vivienda.
- Tené el kit de emergencias completo y accesible.
- Informate de los sistemas de alerta de tu localidad.
- Acordá con alguien que verifique tu situación durante emergencias prolongadas.

■ PERSONAS CON MEDICACIÓN O EQUIPO ESPECÍFICO

- Tené al menos 7 días de medicación en el kit de emergencias.
- Guardá una copia de las recetas y diagnósticos médicos en el kit.
- Conocé las alternativas de energía para equipos médicos.
- Avisá a los servicios de emergencia sobre necesidades médicas especiales.
- Identificá el centro de salud más cercano en caso de necesitar atención.

■ MASCOTAS

- Tené correa, transportín o jaula disponible para evacuar con tu mascota.
- Incluí alimento y agua para la mascota en el kit de emergencias.
- Asegurate de que tengan collar con tus datos de contacto.
- Consultá con anticipación dónde podés ir con tu mascota si debés evacuar.
- No las abandones: también necesitan protección.

KIT FAMILIAR DE EMERGENCIA

Lo que toda familia debería tener preparado

Un kit de emergencia es un conjunto de elementos básicos que te permiten pasar las primeras horas o días de una emergencia con mayor seguridad. No necesitás gastar mucho dinero: la mayoría de estos elementos ya los tenés en casa.

■ IMPRESCINDIBLE — Básico de supervivencia

- ☐ Agua potable (al menos 3 litros por persona por día, para 3 días)
- ☐ Linterna con pilas de repuesto
- ☐ Radio a pilas o de manivela
- ☐ Botiquín de primeros auxilios básico
- ☐ Documentos personales (DNI, libreta sanitaria) en bolsa impermeable
- ☐ Medicación de uso habitual (al menos para 7 días)
- ☐ Dinero en efectivo (los cajeros pueden no funcionar)
- ☐ Silbato para señalizar en caso de quedar atrapado

■ RECOMENDADO — Para mayor comodidad y seguridad

- ☐ Alimentos no perecederos (barras de cereal, conservas, galletas)
- ☐ Cargador de celular portátil (powerbank) cargado
- ☐ Ropa de cambio en bolsa impermeable
- ☐ Frazada o bolsa de dormir liviana
- ☐ Guantes de goma y barbijo
- ☐ Copia de números de emergencia y contactos importantes en papel
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Bolsas de residuos resistentes (para múltiples usos)

■ PARA NECESIDADES ESPECÍFICAS

- ☐ Pañales, leche y alimentos para bebés
- ☐ Elementos de higiene y medicación para adultos mayores
- ☐ Alimento y agua para mascotas
- ☐ Lentes o equipos ópticos de repuesto
- ☐ Equipos médicos y sus fuentes de energía alternativas
- ☐ Juegos o elementos de distracción para niños

RECORDÁ

CÓMO GUARDAR EL KIT:

Usá una mochila o bolsa resistente que puedas llevar rápidamente.

Guardala en un lugar conocido por toda la familia.

Revisá y actualizá el kit cada 6 meses: pilas, vencimientos, medicación.

Cada persona del hogar debería saber dónde está y qué contiene.

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Hablalo antes de que ocurra

Un plan familiar es una conversación y unos acuerdos básicos que hacés con tu familia ANTES de que ocurra una emergencia. Cuando todo está claro de antemano, cada persona sabe qué hacer sin necesidad de pensar bajo presión.

1

DEFINÍ UN PUNTO DE ENCUENTRO

Elegí un lugar conocido por todos fuera de la vivienda (la vereda de un familiar, una plaza, una esquina). Si se separan, todos saben adónde ir.

2

CONOCÉ LAS SALIDAS DE TU VIVIENDA

Identificá todas las salidas posibles. Practicá cómo saldrían desde cada habitación, especialmente de noche.

3

IDENTIFICÁ QUIÉN PUEDE NECESITAR AYUDA

Niños, adultos mayores, personas con movilidad reducida. Definí quién es responsable de asistir a cada uno durante una evacuación.

4

TENÉ CONTACTOS IMPORTANTES

Anotá en papel: números de emergencias, médico, familiares, vecinos de confianza. No dependas solo del celular.

5

SABÉ DÓNDE ESTÁN LAS LLAVES DE PASO

Gas, agua y electricidad. Que todos los adultos sepan cómo cortarlos.

6

PRACTICÁ CON LOS NIÑOS

Simulacros simples: cómo salir, adónde ir, a quién llamar. Un niño preparado es menos vulnerable.

■ CHECKLIST DEL PLAN FAMILIAR

- ☐ Definimos el punto de encuentro familiar
- ☐ Conocemos todas las salidas de la vivienda
- ☐ Sabemos quién ayuda a quién en la evacuación
- ☐ Tenemos los números de emergencia anotados en papel
- ☐ Sabemos dónde están las llaves de paso de gas, agua y luz
- ☐ Tenemos el kit de emergencias preparado y ubicado
- ☐ Practicamos la evacuación con los niños
- ☐ Tenemos un contacto fuera de la localidad para comunicarnos
- ☐ Sabemos cuáles son las rutas de evacuación indicadas por las autoridades
- ☐ Conocemos los sistemas de alerta de nuestra localidad

UN BARRIO PREPARADO RESPONDE MEJOR

La comunidad organizada reduce los desastres

Cuando una comunidad está organizada y preparada, los efectos de las emergencias son mucho menores. Los vecinos se conocen, saben quién puede necesitar ayuda, mantienen los espacios comunes en condiciones y se comunican de forma efectiva.

¿QUÉ PUEDE HACER CADA VECINO?

- Mantené limpia y libre de obstáculos la vereda frente a tu vivienda.
- Retirá ramas secas o estructuras inestables que puedan caer.
- Informá problemas como desagües obstruidos o cables colgantes al municipio.
- Conocé a tus vecinos: especialmente a quienes viven solos o pueden necesitar ayuda.
- Compartí información oficial verificada. No difundas rumores.
- Uníte a redes de comunicación vecinal para recibir y compartir alertas.

¿QUÉ PUEDE HACER EL BARRIO?

- Identificar colectivamente los puntos de riesgo del barrio.
- Crear una red de comunicación vecinal (grupos de WhatsApp, etc.).
- Conocer quiénes son las personas más vulnerables del barrio.
- Mantener libres los accesos para ambulancias, bomberos y servicios.
- Organizar jornadas de limpieza y mantenimiento comunitario.
- Coordinarse con las autoridades locales en situaciones de emergencia.

■ CHECKLIST DEL BARRIO PREPARADO

- ☐ Conocemos los principales riesgos de nuestro barrio
- ☐ Tenemos identificadas las personas que pueden necesitar asistencia
- ☐ Tenemos una red de comunicación vecinal activa
- ☐ Mantenemos libres los desagües y accesos
- ☐ Sabemos cómo comunicarnos con las autoridades locales
- ☐ Compartimos solo información oficial y verificada
- ☐ Conocemos las vías de evacuación del barrio
- ☐ Mantenemos libres los accesos para vehículos de emergencia
- ☐ Sabemos quiénes son las personas que viven solas
- ☐ Tenemos identificados los lugares de refugio cercanos
- ☐ Organizamos o participamos en actividades de preparación comunitaria

COMUNICACIÓN DURANTE EMERGENCIAS

Informar también es ayudar

La información correcta puede salvar vidas durante una emergencia. La información incorrecta puede generar pánico, confusión y nuevas víctimas. Saber cómo comunicar y qué comunicar es tan importante como saber qué hacer.

■ LA FÓRMULA PARA PEDIR AYUDA

QUÉ PASÓ	DÓNDE	QUÉ RIESGO	CUÁNTAS PERSONAS
Describí brevemente lo que ocurrió	Dirección exacta o referencia conocida	Qué peligro hay ahora mismo	Aproximadamente cuántos afectados hay

HACÉ ESTO

- Verificá la información antes de compartirla.
- Seguí los canales oficiales de información.
- Informá ubicación precisa al llamar a emergencias.
- Respetá la privacidad de las personas afectadas.
- Usá los canales de comunicación acordados con tu comunidad.
- Apagá el celular si no lo necesitás para ahorrar batería.

EVITÁ ESTO

- Difundas rumores o información no verificada.
- Satures los teléfonos de emergencia con llamadas innecesarias.
- Compartas fotos de víctimas o de situaciones dramáticas.
- Creas y compartas información falsa aunque "parezca real".
- Bloquees canales de comunicación con mensajes innecesarios.
- Ignorees las instrucciones de las autoridades.

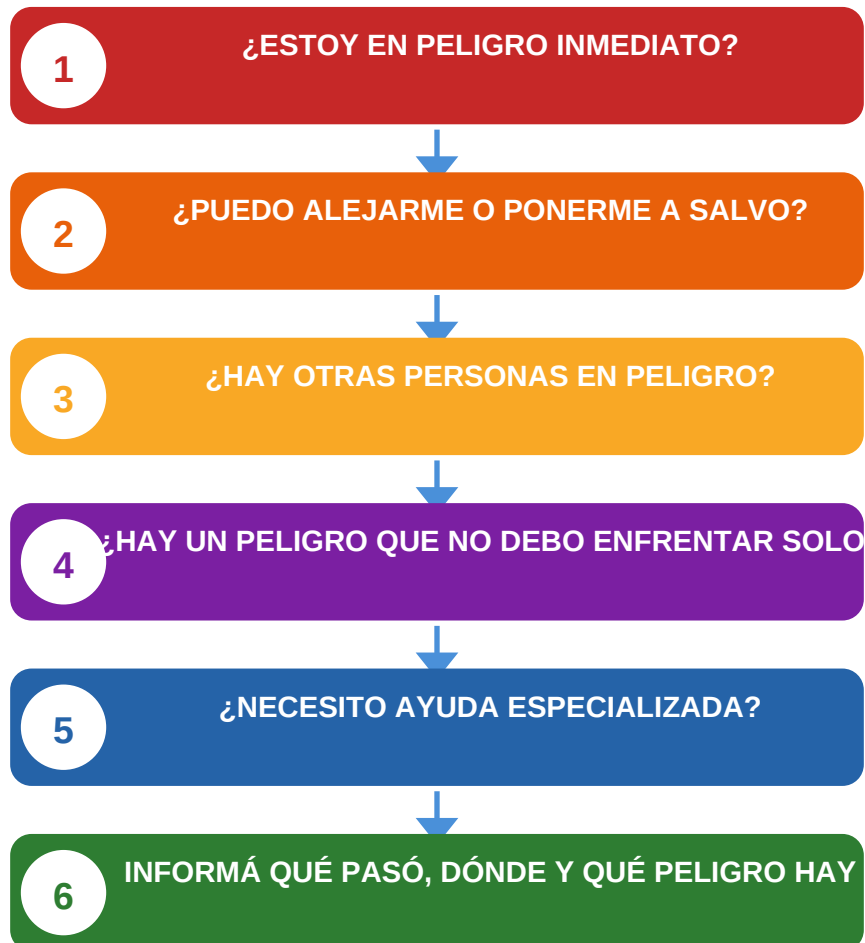
■ RECORDÁ

En Argentina, algunos números de emergencia de referencia son:
100 (Bomberos) · 101 (Policía) · 107 (SAME/Ambulancias) · 911 (Emergencias)
IMPORTANTE: estos números pueden variar según la localidad.
Consultá siempre los números locales de tu municipio o provincia.

GUÍA RÁPIDA: PARÁ, MIRÁ Y ACTUÁ

Proceso de decisión ante cualquier emergencia

Ante cualquier emergencia, el primer instinto suele ser actuar de inmediato. Pero antes de actuar, hay que evaluar. Esta guía rápida te ayuda a tomar las decisiones correctas en segundos.



RECORDÁ SIEMPRE

Ayudar no significa exponerse innecesariamente.

Los servicios de emergencia están capacitados para intervenir en situaciones peligrosas.

Tu función principal es: estar a salvo, informar correctamente y facilitar el trabajo de los equipos de emergencia.

Una persona más herida no ayuda: complica la situación.

LA REGLA DE LAS 3P

PROTEGETE A VOS MISMO	PROTEGÉ A LA ESCENA	PEDÍ AYUDA
Tu seguridad es lo primero siempre.	Evitá que haya más víctimas.	Llamá a los servicios de emergencia.

CHECKLIST FAMILIAR DE PREPARACIÓN

Evaluá qué tan preparada está tu familia

■ KIT DE EMERGENCIAS

- ☐ Tenemos agua almacenada (al menos 3 litros por persona)
- ☐ Tenemos linterna con pilas de repuesto
- ☐ Tenemos radio a pilas
- ☐ Tenemos botiquín de primeros auxilios
- ☐ Tenemos documentos en lugar seguro e impermeable
- ☐ Tenemos medicación de uso habitual (al menos 7 días)
- ☐ Tenemos dinero en efectivo reservado
- ☐ Tenemos alimentos no perecederos
- ☐ Tenemos cargador portátil de celular

■ PLAN FAMILIAR

- ☐ Definimos el punto de encuentro familiar
- ☐ Conocemos todas las salidas de la vivienda
- ☐ Sabemos quién ayuda a quién en la evacuación
- ☐ Tenemos los números de emergencia anotados en papel
- ☐ Sabemos dónde están las llaves de paso de gas, agua y luz
- ☐ Practicamos la evacuación con los niños
- ☐ Tenemos un contacto fuera de la localidad
- ☐ Conocemos los sistemas de alerta de nuestra localidad

■ VIVIENDA PREPARADA

- ☐ Revisamos periódicamente el estado del techo y las instalaciones
- ☐ Mantenemos libres los desagües y rejillas
- ☐ Revisamos las instalaciones eléctricas y de gas periódicamente
- ☐ Tenemos detector de humo instalado
- ☐ Tenemos extintor en la cocina o área de riesgo
- ☐ Guardamos o aseguramos objetos que puedan caerse o volar
- ☐ Conocemos los riesgos específicos de nuestra zona

RECORDÁ

Revisá este checklist con toda la familia al menos una vez al año.
Actualizá el kit: pilas, vencimientos de alimentos y medicación.
Cada miembro de la familia debería conocer el plan de emergencia.

CHECKLIST COMUNITARIO DE PREPARACIÓN

Para organizaciones, barrios y comunidades

- ☐ Identificamos y mapeamos los principales riesgos del barrio
- ☐ Conocemos quiénes son las personas más vulnerables del barrio
- ☐ Tenemos una red de comunicación vecinal activa y confiable
- ☐ Mantenemos libres los desagües y espacios de circulación
- ☐ Sabemos cómo comunicarnos con las autoridades locales
- ☐ Compartimos solo información oficial y verificada
- ☐ Conocemos las vías de evacuación del barrio
- ☐ Mantenemos libres los accesos para vehículos de emergencia
- ☐ Tenemos identificados los lugares de refugio cercanos
- ☐ Organizamos o participamos en actividades de preparación comunitaria
- ☐ Tenemos identificados vecinos con formación en primeros auxilios
- ☐ Sabemos cuáles son los organismos de emergencia de nuestra localidad
- ☐ Tenemos un protocolo acordado para situaciones de emergencia
- ☐ Participamos en las instancias de planificación del municipio
- ☐ Detectamos y reportamos problemas de infraestructura que puedan ser riesgosos
- ☐ Ayudamos a los vecinos a prepararse sin exponernos a riesgos



¿POR QUÉ IMPORTA LA PREPARACIÓN COMUNITARIA?

Cada vecino que conoce qué hacer en una emergencia es un recurso para la comunidad.

Las redes de apoyo vecinal reducen el tiempo de respuesta.

Una comunidad organizada puede actuar incluso antes de que lleguen los servicios de emergencia.

La prevención comunitaria reduce el riesgo para todos.

RECOMENDACIONES FINALES

Para llevarte de esta guía

"No esperés a que ocurra una emergencia para prepararte."

La preparación funciona cuando se hace antes, con calma y planificación.

"Prepararse no significa tener miedo."

Significa estar listo. Una persona preparada actúa con mayor calma y efectividad.

"La comunidad es tu mayor recurso."

Un vecino que sabe qué hacer puede ser la diferencia en una emergencia.

"Siempre seguí las instrucciones de las autoridades."

Los organismos de emergencia tienen información, equipamiento y capacitación que vos no tenés.

"Ayudar no significa arriesgarse."

La mejor ayuda es dar información precisa, mantener la calma y facilitar el trabajo de los equipos de emergencia.



ADVERTENCIA IMPORTANTE

NUNCA:

- ✗ Te conviertas en una nueva víctima al intentar ayudar.
- ✗ Ignore las alertas y evacuaciones indicadas por las autoridades.
- ✗ Difundas información no verificada durante una emergencia.
- ✗ Subestimes el riesgo porque "antes no pasó nada".



SIEMPRE

- ✓ Prepará a tu familia ANTES de que ocurra algo.
- ✓ Conocé los riesgos de tu zona.
- ✓ Participá de la preparación de tu comunidad.
- ✓ Seguí los canales oficiales de información.
- ✓ Actualizá tu kit y tu plan al menos una vez al año.

FUENTES Y REFERENCIAS

Información técnica utilizada para esta guía

Esta guía fue elaborada tomando como referencia los lineamientos y recomendaciones de los siguientes organismos y fuentes oficiales:

ARGENTINA

- SINAGIR — Sistema Nacional para la Gestión Integral del Riesgo y la Protección Civil
- Servicio Meteorológico Nacional (SMN)
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina
- Organismos provinciales y municipales de Protección Civil y Defensa Civil

ORGANISMOS INTERNACIONALES

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS/PAHO)
- Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres (UNDRR)
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC)
- Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de EE.UU. (FEMA) — recomendaciones técnicas adaptadas al contexto local

MARCOS DE REFERENCIA

- Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015-2030
- Objetivos de Desarrollo Sostenible — ODS (Naciones Unidas)
- Guías comunitarias de preparación y respuesta ante emergencias



NOTA IMPORTANTE SOBRE LAS FUENTES

Esta guía adapta las recomendaciones de los organismos mencionados a un lenguaje comunitario. No reproduce textualmente ningún documento oficial. Para información específica, actualizada y aplicable a tu localidad, siempre consultá directamente los organismos oficiales de tu municipio y provincia.

CRÉDITOS Y AUTORÍA

DISEÑADO POR

**Lic. en Protección Civil y Emergencias
Mauricio Petruccelli**

Licenciado en Protección Civil y Emergencias

DECLARACIÓN DE USO Y DISTRIBUCIÓN

Esta guía fue diseñada para uso comunitario y puede distribuirse gratuitamente.
No está asociada a ningún organismo, municipio, provincia ni institución pública.
Las recomendaciones son de carácter orientativo y no reemplazan
las instrucciones de los organismos oficiales de cada localidad.
Para situaciones de emergencia, siempre seguí las indicaciones
de las autoridades de tu localidad.

**"Una comunidad preparada puede reducir los efectos
de una emergencia y evitar que una situación peligrosa
se transforme en un desastre."**

PREVENIR

PREPARARSE

ACTUAR

RECUPERARSE

Guía Comunitaria de Emergencias

Diseñado por Lic. en Protección Civil y Emergencias Mauricio Petruccelli

2025