



¿QUÉ HACER EN CASO DE ERUPCIÓN

SIGA LAS INSTRUCCIONES PARA SU SEGURIDAD Y LOS SUYOS



ANTES

- Si observa cualquier cambio en el Volcán (humo, lava o ceniza comuníquelo a sus vecinos y autoridades).
- No se deje llevar por falsos rumores, consulte y manténgase informado de fuentes confidenciales (Noticieros, radio, autoridades locales o Nacionales).
- Decida con su familia que deben hacer y a donde deben acudir en caso de una erupción (Punto de Encuentro).
- Prepárese y tenga a mano su equipo de supervivencia: Agua, alimentos No precederos, linterna, radio, botiquín de primeros auxilio.
- Prepare Toallas o pañitos húmedos para cubrir Boca y Nariz de la ceniza volcánica

DURANTE

- Evite el Pánico, es su peor enemigo en una situación de riesgo.
- Ante una posible erupción reúnanse con su familia, recuerde estar bien informado.
- Siga las instrucciones de autoridades y evacue si es necesario.
- Asegúrese que cada miembro de la familia lleve únicamente lo necesario e indispensable (documento de identidad, elementos de cuidado personal, alimentos y botiquín).
- Recuerde que al ser evacuado debe hacerlo con toda su familia y dirigirse al lugares recomendados por las autoridades locales, es importante reconocer las rutas de evacuación.
- Logre ayudar a vecinos y amigos, procure estar en lugares seguros y brinde seguridad a quien lo necesite.



DESPUÉS

- Debe permanecer en un refugio o en un lugar seguro hasta que el peligro desaparezca completamente
- Manténgase informado de cualquier cambio escuchando la radio y las instrucciones que le den las autoridades locales.
- Tenga precaución y/o cuidado con los alimentos y el agua que consume, evite que tenga contacto con ceniza del volcán.
- La ceniza crea un gran peso sobre los techos y puede provocar que estos se caigan, por ello limpie su techo y evite accidentes.
- Ayude a las personas heridas o que han quedado atrapadas, pida ayuda de primeros auxilios a los servicios de emergencia, ayude a los vecinos de edad avanzada y proteja a los menores de edad..

**¡JUNTOS PREVENIMOS
MEJOR!**

Autores:
Proyecto Escuela Para Padres

Equipo de emergencia



Volcán Nevado del Ruíz

Normatividad



La Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres **UNGRD**, recomienda mantener en cada hogar un **MALETIN** que contenga elementos básicos de supervivencia en caso de alguna emergencia. Este, puede ser útil y salvarle la vida en caso de erupción del volcán Nevado del Ruíz.



Recomendaciones

Tenga presente los niveles de alerta establecidos por los entes encargados de la vigilancia del volcán.

Gráfica de nivel de alertas



Erupción inminente, se recomienda evacuar zonas de riesgo.



Alto riesgo de erupción, se recomienda mantenerse alerta.



Bajo riesgo, sin embargo, se debe mantener los equipos de emergencia.



Maletín de Emergencia

Contenido del Maletín

- ❖ Radio con pilas
- ❖ Linterna
- ❖ Medicamentos formulados
- ❖ Ropa básica
- ❖ Silbato o pito
- ❖ Botiquín
- ❖ Botella de agua Potable
- ❖ Alimentos no perecederos
- ❖ Documentos de identidad
- ❖ Dinero en efectivo



Descripción del botiquín

Guantes de látex
Toallitas de alcohol
Mascarillas de protección facial
Paños o apósitos para cubrir heridas
Vendas de varios tamaños
Agua destilada
Suero fisiológico
Alcohol antiséptico
Gasas
Esparadrapo
Curitas
Tijeras
Pinzas

Autores

Javier Rojas Rodríguez
Erika Capera
Sandra Elizath Martinez
Luz Mary Aguirre
John Fredy Calderón
Liliana Amparo Navarro
Isabel Cristina Cepeda
Richard Nixon

Andrea Vivian Gomez
Sanea Paola Giraldo
Sandra Milena Tejada
Eduar Fabian Sierra
Yeimi Katherine Amsya
Erika Viáfara
María Fany Salcedo
Jaquelin Ramirez

Equipo de investigación
Red de Orientadores del
Tolima DOCOTOL.





PLAN FAMILIAR



PASO 1

DESARROLLE SU PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR



➤ Croquis de la vivienda

Identificar lugares peligrosos
Ruta de evacuación segura
Señalar sitios peligrosos de su hogar
Ruta de evacuación con la familia

➤ Ruta de evacuación externa

Mirar las casas alrededor
Verificar que todos han evacuado
Establecer un punto de encuentro

➤ Reduciendo riesgos

Peligros a que nos enfrentamos dentro y fuera de la vivienda.

➤ Nuestra Familia

Escribir: - Nombres
- Edad
- Documentos de identidad
- Número Telefónico

Familiares que requieren ayuda especial:
Niños y niñas menores de 1 año,
Adultos mayores, mujeres
Embarazadas, personas con discapacidad

- LLEVAR SÓLO LO NECESARIO.
- REVISE EL PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR.
- UBICACIÓN DEL PLAN DE EMERGENCIA.
- EJECUCIÓN DE UN SIMULACRO.

MOCHILA DE EMERGENCIA

PASO 2



PASO 3

LÍNEAS DE EMERGENCIA



SECRETARÍA DE AMBIENTE Y GESTIÓN DEL RIESGO DEL TOLIMA		313 293 4649
144	DEFENSA CIVIL	119
		BOMBEROS
CENTRO REGULADOR DE EMERGENCIAS Y DESASTRES DEL TOLIMA	318 689 2823	317 647 6446
132	CRUZ ROJA	164
		GAS - ALCANOS
POLICÍA	112 - 123	

- PERMANECER ATENTOS A INFORMACIÓN OFICIAL A TRAVÉS DEL SGC, LA UNGRD Y LAS AUTORIDADES LOCALES.
- ESTAR ATENTOS A LOS CAMBIOS EN EL PAISAJE, SONIDOS U OLORES DIFERENTES A LOS COTIDIANOS.
- EN CASO DE REGISTRAR CAMBIOS O ANOMALÍAS, DIRIGIRSE A LAS ZONAS SEGURAS, MANTENIENDO LA CALMA, JUNTO A LOS SEMOVIENTES Y ANIMALES DE COMPAÑÍA.

RECOMENDACIONES



#TodosSomosInclusión



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



Equipo derechos sexuales y reproductivos

Es la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social).

preparar



Informarse sobre el suceso, el sistema de apoyo disponible y los aspectos de seguridad.

Identificar las necesidades y preocupaciones de las personas.



observar

escuchar



Escuchar con atención y **analizar las posibles soluciones.**

Realice acciones concretas: ayude a resolver las necesidades básicas, a proporcionar información exacta y a conectar a la persona con su familia.



Conectar



Manejo del pánico ante emergencias

¿QUÉ ES UN ATAQUE DE PÁNICO?

Es un episodio de ansiedad intenso que causa reacciones corporales desagradables, como palpitaciones, falta de aliento y mareos. Con la práctica, puedes aliviar los síntomas y reducir la duración de cada ataque.



¿QUE PUEDO HACER?

- Sobre llevar mis emociones.
- Pararme firme, bajar mis hombros, cerrar los ojos suavemente, inhalar profundamente y exhalar lentamente.
- Observar en que y a quien puedo ayudar para desviar la atención de los síntomas que estoy teniendo.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A OTRA PERSONA EN ESTADO DE PÁNICO?

- Me identifico si la persona no me conoce.
- Le explico que está experimentando un ataque de pánico.
- Le hablo de manera clara y despacio utilizando oraciones cortas y claras.
- Le pregunto si sabe lo que esta haciendo.



REALICE COMENTARIOS COMO:

- Tiene toda la razón de sentirse así.
- No debe ser fácil.
- Como no sentirse así, teniendo en cuenta todo lo que está pasando.

ES IMPORTANTE:

- Ser realista y objetivo.
- Fortalecer la confianza y la seguridad.

EVITE ACCIONES COMO:

- Ofrecer la respuesta, mejor facilite la reflexión.
- Tenerle miedo al silencio, mejor de tiempo para pensar y sentir.
- No permita que la persona se concentre solo en aspectos negativos

EVITE DECIR:

- Trate de calmarse.
- Entiendo lo que usted siente.
- No es para tanto.
- Hay gente peor que usted.

ELABORADO POR EQUIPO PROYECTO SOCIOEMOCIONAL:

*Aurora Angulo *Diana Carolina Guarnizo *Heidy Marcela Acosta

*Diana Milena Vásquez De Alba *Angelica Paola Mejia Ramirez

*Yorelenis Gonzales Lara *Ana Mercedes Gonzáles Urrego *Kelly Johana Mosquera

*Margarita Rondón *Sofia Aristizábal Rojas *Angela Bautista Correa

*Kelly Johana Herrera *Yineth Albis Aldana *Luz Adriana Posada López



PUNTO DE ENCUENTRO



¿QUÉ ES?

Es un espacio que ha sido identificado y establecido previamente como un punto seguro para la integridad de las personas ante cualquier riesgo en su entorno.

¿CÓMO SE ESTABLECE?

- Estar alejado de las zonas de riesgo, en espacios abiertos y despejados.
- Ser conocido por toda la comunidad; visible y bien señalado.
- El lugar debe ser lo suficientemente amplio.
- Estar alejado de árboles altos y de redes eléctricas.
- Accesible para ayudas externas.
- Demarcarse con las Siglas P.E.



LUGARES PARA ESTABLECER EL PUNTO DE ENCUENTRO

Internos:

- Patios amplios.
- Estacionamientos al aire libre de centros comerciales.
- Escuelas.
- hospitales

Externos

- Plazas cívicas
- Parques
- Canchas
- Helipuertos

TIPOS DE SEÑALIZACIÓN (NORMA NTC 1461)

Estática
se fija de forma permanente en el área designada.

Paleta de punto de encuentro

Se utiliza cuando no hay posibilidad de establecer un punto fijo de señalización.



¿CÓMO DESPLAZARSE AL PUNTO DE ENCUENTRO?

- Mantenga la Calma y siga las indicaciones del personal encargado.
- Dirijase al punto de encuentro de forma ordenada y a un paso regular.
- Utilice las salidas de emergencia recomendadas y señalizadas.
- No bloquee el ingreso a los puntos de encuentro
- Ayude a las personas con Discapacidad.

ACCIONES EN EL PUNTO DE ENCUENTRO

- Validar que todas las personas llegaron al punto de encuentro.
- Contabilizar el tiempo que tardaron las personas en llegar al punto de encuentro.
- Revisar las condiciones de las personas que se encuentran allí.
- Si es el caso, llamar a emergencias o prestar los primeros auxilios a los heridos.





TIPOS DE EMERGENCIAS

1

¿QUE SON LAS EMERGENCIAS?

Son situaciones que se presentan de manera inesperada y que requieren atención inmediata ya que amenazan la salud o la vida.



2

CUALES SON LOS TIPOS?



a

EMERGENCIA ECOLÓGICA

Originada por fenómenos naturales o por la acción del hombre. Como Inundaciones, incendios forestales, terremotos, erupciones volcánicas, huracanes o tornados, derramamiento de petróleo



b

EMERGENCIA SANITARIA

Son epidemias o pandemias, es decir enfermedades que se propagan rápidamente y con aumento significativo de casos. Como el Covid 19, dengue, ebola



c

EMERGENCIAS SOCIALES

Son situaciones de desastre que abarcan diferentes factores de violencia. Por ejemplo protestas, atentados, guerras, vandalismo, golpes de estado.



Es importante estar preparados para cualquier tipo de emergencia, conocer las medidas de prevención y tener un plan de acción en caso de que ocurra una.