

# Guía familiar

PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS





### NOTAS ACLARATORIAS:

Los contenidos incluidos en la presente Guía fueron revisados y validados por las instituciones integrantes del Sistema Nacional de Emergencias con competencia técnica en cada uno de los temas abordados.

El SINAIE considera el lenguaje inclusivo como una forma de promover la igualdad de género. Por ello, en el presente texto se intentó evitar el uso excesivo del genérico masculino. No obstante, con el objetivo de facilitar la lectura, en ocasiones se utilizó la mención a uno de los dos géneros como referencia a ambos.

*La Guía Familiar para la Reducción de Riesgos se realizó en el marco del Proyecto para el fortalecimiento de capacidades nacionales frente a incendios forestales y para la promoción de una cultura de gestión del riesgo y preservación del ambiente que la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) en Uruguay lleva adelante junto a AUCI y SINAIE. La AECID no se responsabiliza de las opiniones expresadas en este libro y puede no coincidir con su contenido.*

# Contenido

Nos estamos preparando	4
Momento de Análisis Temprano del Entorno (MATE): *Acuerdo Familiar para Emergencias *Bolso de Emergencias	6
¿Cómo actuar en una situación de emergencia?	10
Preparados para Todo (Recomendaciones por evento)	12
Donar con responsabilidad	32
Información indispensable	33

## ¿Qué es el Sistema Nacional de Emergencias ( SINAE )?

El SINAE se creó por Ley en 2009 y tiene como finalidad la protección de las personas, los bienes de significación y el ambiente.

Está integrado por todo el Estado uruguayo y su funcionamiento se concreta en las acciones de los organismos estatales que trabajan

en la prevención, mitigación y atención de las emergencias, así como en las subsiguientes tareas de rehabilitación y recuperación.

# 1 Nos estamos preparando



Esta Guía busca promover hábitos para reducir el riesgo de emergencias y desastres, incorporando nociones y procedimientos que nos ayuden a tomar decisiones adecuadas en los momentos oportunos, para estar y sentirnos más seguros.

## ¿Qué es la Gestión Integral del Riesgo de Desastres?

Es un proceso coordinado entre varias instituciones para reducir, prevenir, responder y apoyar la rehabilitación y re-

cuperación frente a eventuales emergencias y desastres, en el marco de un desarrollo sostenible.

Incluye diferentes niveles de organización que van desde lo familiar hasta lo internacional.

# La Gestión Integral del Riesgo tiene seis momentos

## 1 PREVENCIÓN

Es la acción anticipada para impedir que ocurra un fenómeno peligroso, o para evitar su incidencia negativa sobre la población, los bienes y el ambiente.

## 3 PREPARACIÓN

Son las actividades orientadas a asegurar la disponibilidad de los recursos y la efectividad de los procedimientos para enfrentar una situación de emergencia.

## 5 REHABILITACIÓN

Es la puesta en funcionamiento, en el menor tiempo posible, de los servicios básicos afectados por un evento adverso.

## 6 RECUPERACIÓN

Luego de un evento adverso, es el esfuerzo por promover condiciones de vida adecuadas y sostenibles, incluyendo la reactivación del desarrollo económico y social de la comunidad en condiciones más seguras.

## 2 MITIGACIÓN

Son las medidas para atenuar el impacto de los fenómenos adversos asumiendo que no siempre es posible evitarlos.

## 4 ATENCIÓN DE EMERGENCIAS

Es el conjunto de acciones de respuesta para proteger a la población, los bienes y el ambiente ante la ocurrencia de un evento adverso.



# 2

## MATE Momento de Análisis Temprano del Entorno

Para disminuir los riesgos es necesario adquirir un hábito sencillo: tomar un tiempo de reflexión para entender el entorno donde nos encontramos o nos vamos a encontrar en un futuro cercano y hacerlo más seguro: en casa, camino al tra-

bajo, en un recital, en el local de estudio, etc.

Ese hábito se denomina "Momento de Análisis Temprano del Entorno" -el MATE- que nos orienta a planificar pequeñas acciones que brinden un mayor nivel de seguridad para

nuestras familias, vecinos y nosotros mismos. Tu seguridad y la de tu familia, bien valen un MATE.

Tomar un MATE en casa debe ser una costumbre que nos mantenga atentos y preparados.

### Te recomendamos que tomes un MATE con tu familia para

- Leer juntos esta Guía.
- Conversar con tus vecinos sobre eventos adversos ocurridos y posibles situaciones de emergencia, para pensar en estrategias de protección comunes.
- Conocer las vías de acceso y salida de tu vivienda, barrio y localidad.
- Identificar la ubicación de las entradas de gas, llaves generales de agua, luz, etc.
- Armar el Bolso de Emergencias.
- Elaborar en conjunto el Acuerdo Familiar.



A veces se producen situaciones especiales: una advertencia meteorológica, la asistencia a un evento masivo, etc. que ameritan un MATE. En esos casos tomamos un Momento de Análisis Temprano del Entorno para adelantarnos a la situación. Esto es, pensar en los distintos escenarios, evaluar sus riesgos y actuar en consecuencia. No se

trata de ser alarmistas, sino de visualizar los riesgos para prevenirlos en la medida de lo posible, o estar preparados para protegernos si ocurre un evento adverso.

Por ejemplo, si vamos a realizar un viaje en carretera, debemos revisar las condiciones mecánicas del vehículo, consultar el pronóstico meteorológico,

averiguar si el tráfico estará congestionado, entre otras cosas. Quizá la única medida de prevención que adoptemos sea salir 30 minutos antes de la hora prevista por la posibilidad de encontrarnos con dificultades en el tránsito. Quizá decidamos no salir por la vigencia de una advertencia meteorológica de color naranja.

En la sección de “Recomendaciones” figura una lista de consejos que nos pueden ayudar a tomar decisiones en situaciones particulares de riesgo.

Hay dos herramientas para la reducción del riesgo que ameritan que toda la familia tome unos **MATEs**:

**1 El Acuerdo Familiar para Emergencias.**

**2 El Bolso de Emergencias.**

## Acuerdo Familiar para Emergencias

El Acuerdo Familiar es el principal objetivo de los primeros MATEs. Se trata de un conjunto de decisiones colectivas sobre qué hacer si ocurre una emergencia.

Para que el Acuerdo Familiar sea efectivo debe cumplir con dos condiciones: ser elaborado en tiempos de “normalidad” y ser conocido con claridad por todos los

miembros de la familia. Si bien cada familia definirá cuáles son las cuestiones a acordar, hay algunas especialmente importantes:



- Hacer una lista de los números de celular de los miembros de la familia, e incluir teléfonos y direcciones de los lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.
- Definir lugares de encuentro para la familia en caso de que no se pueda o sea muy riesgoso acceder a la vivienda. Seleccionar dos puntos: uno cercano al domicilio, en un radio de quinientos metros y otro fuera del barrio.
- Elegir un familiar o amigo que viva fuera del barrio como punto de referencia en caso de que los miembros del núcleo familiar no se puedan comunicar entre sí.
- Identificar la habitación más segura de la vivienda y comunicárselo a los demás miembros de la familia.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas).
- Definir cómo serán protegidas las mascotas.



Este Acuerdo Familiar debe ser revisado periódicamente para que todos los miembros de la familia lo entiendan y recuerden. Los temas a incluir son muchos y diversos, por eso los MATEs que tomemos para revisarlo serán también una oportunidad para conversar, entre otras cosas, de seguridad vial, hábitos saludables, etc. Poner en común nuestras actividades cotidianas desde la perspectiva del riesgo, nos permite identificar a tiempo los problemas y vulnerabilidades que suelen permanecer invisibles hasta que cristalizan en un evento adverso, es decir, cuando ya es demasiado tarde.

## Bolso de Emergencias

La segunda herramienta que armaremos durante un MATE familiar es el Bolso de Emergencias. El objetivo es tener protegidos y accesibles los elementos de primeros auxilios y la documentación más importante. Si vivimos en zonas inundables, servirá también para estar preparados para evacuar nuestra vivienda de ser necesario. En estos casos, se busca un mínimo de seguridad y dignidad durante las primeras 72 horas luego de la evacuación.

## ¿Qué debemos tener dentro del bolso?



- Botiquín de primeros auxilios con alcohol, vendas, tijeras, gasas, analgésicos, termómetro, etc.
- Bolsa plástica hermética con fotocopias u originales de la documentación relevante de toda la familia (cédulas, pasaportes, carnets de salud, tarjetas de beneficiarios del MIDES, tarjetas de crédito, libretas de propiedad, etc.).
- Lista de teléfonos y direcciones de amigos y familiares.

### Si vive en zonas inundables, deberá guardar también:

- Radio a pilas.
- Linterna con pilas de repuesto.
- Encendedor o fósforos.
- Botellas plásticas de agua.

### ¿Qué debemos cargar en el Bolso en caso de evacuar nuestra vivienda?

- Ropa básica para cada integrante: muda completa, calzado y un impermeable.
- Alimentos especiales de uso regular (comida para bebés, ración para mascotas, etc.).
- Elementos de higiene personal (cepillo de dientes, desodorante, pañales, etc.).
- Medicación, en caso de que algún integrante de la familia la utilice.
- Llaves de vivienda y vehículo.
- Elementos de recreación: juguetes, libros, mate, etc.

# 3

## ¿Cómo actuar en una emergencia?



Una emergencia es una irrupción sorpresiva y violenta en la vida de las personas. Es normal que nos provoque miedo, enojo e inseguridad. Esas reacciones

dependerán de nuestras experiencias previas y de nuestro temperamento. Pero más allá de las diferencias, todos debemos tener incorporadas tres

acciones: mantener la calma, avisar a las autoridades e informarnos.

## Mantener la calma



A pesar de la tensión del momento, debemos mantener la calma para adoptar las decisiones oportunas y disminuir la car-

ga emocional del entorno. No debemos intentar maniobras para las cuales no fuimos entrenados. Es importante ser

prudentes y no sobrevalorar nuestras posibilidades mientras esperamos la ayuda especializada.

## Llamar al 911



Es necesario notificar a las autoridades sobre lo que está sucediendo. Basta con llamar al

911 para activar la respuesta estatal.

## Informarse sobre la situación



Debemos seguir las instrucciones del personal de emergencia y permanecer atentos a las fuen-

tes de información disponibles, evitando propagar rumores.



## ¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER?

### ¿Qué hacer ante una emergencia?



- Mantener la calma.
- Llamar al 911.
- Seguir las instrucciones del personal de emergencia y permanecer atentos a la información.

### ¿Qué NO hacer ante una emergencia?



- Maniobras o acciones para las que no estamos entrenados.
- Llamadas de teléfono que no sean necesarias, para no saturar las líneas.
- Propagar rumores o informaciones exageradas, incompletas o deformadas.

# 4 Preparados para todo

## Advertencias meteorológicas

En nuestro país, la mayoría de los eventos extremos está asociada a fenómenos hidrometeorológicos. Por eso resulta necesario entender las advertencias que emite el Instituto Uruguayo de Meteorología (INUMET).

El INUMET publica dos pronósticos del tiempo por día y actualizaciones cuando estima conveniente. En los boletines rutinarios se indica con color

VERDE si no es necesaria una atención especial al tiempo atmosférico.

Cuando existe riesgo para actividades concretas (trabajos en altura, navegación, etc.), ese nivel de riesgo se eleva a AMARILLO y sus responsables son debidamente instruidos por la autoridad correspondiente.

Cuando la intensidad de ciertos fenómenos meteorológicos (en curso o pronosticados) sobre-






pasan determinados umbrales, la situación es riesgosa para la población en general. En esos casos el INUMET emite "Advertencias sobre Eventos Meteorológicos Adversos" y el SINAE activa los protocolos de preparación y respuesta establecidos.

Si el nivel de riesgo es alto, se señala con color NARANJA. Si es extremo, se señala con color ROJO.

## Las advertencias tienen cuatro datos básicos:

- A QUÉ:** indica el tipo de fenómeno y su intensidad (descargas eléctricas, viento fuerte, lluvias intensas, ola de frío, etc.).
- B POR QUÉ:** indica las causas (frente, depresión, inestabilidad del aire húmedo, etc.).
- C CUÁNDO:** indica el momento de ocurrencia (desde y hasta qué momento tiene vigencia la advertencia).
- D DÓNDE:** indica los departamentos afectados.  
En caso de que la advertencia surja a partir de un pronóstico (y no de un fenómeno que está ocurriendo) incluye la probabilidad de ocurrencia (alta, media, baja).

# UMBRALES DE RIESGO

		NIVEL DE RIESGO			
		SITUACIÓN "SIN ADVERTENCIA"		SITUACIÓN "CON ADVERTENCIA"	
		VERDE	AMARILLO	NARANJA	ROJO
FENÓMENO	 <b>TORMENTA</b>	NO ES NECESARIA ESPECIAL ATENCIÓN	"TORMENTAS INTENSAS" TORMENTAS CON LLUVIAS ABUNDANTES Y/O GRANIZO INFERIOR A 2 CM DE DIÁMETRO, Y/O VIENTO CON RACHAS ENTRE 60 Y 75KM/H	"TORMENTAS FUERTES" TORMENTAS CON LLUVIAS COPIOSAS Y/O GRANIZO ENTRE 2 Y 3 CM DE DIÁMETRO , Y/O VIENTO CON RACHAS ENTRE 75 Y 120KM/H	"TORMENTAS SEVERAS" TORMENTAS CON LLUVIAS COPIOSAS Y/O GRANIZO SUPERIOR A 3 CM DE DIÁMETRO, Y/O VIENTO CON RACHAS MAYORES A 120KM/H
	 <b>LLUVIA</b>		"PRECIPITACIONES ABUNDANTES" DE 20 A 50 MM EN 6 H, O DE 50 A 100 MM EN 24 H	"PRECIPITACIONES COPIOSAS" DE 50 A 100 MM EN 6 H, O DE 100 A 200 MM EN 24 H	"PRECIPITACIONES TORRENCIALES" MAYORES A 100 MM EN 6 H, O MAYORES A 200 MM EN 24 H
	 <b>VIENTO</b>		"VIENTOS FUERTES" DE 60 A 75 KM/H	"VIENTOS MUY FUERTES" DE 75 A 120 KM/H	"VIENTOS MUY FUERTES" MAYORES A 120 KM/H
	 <b>OLA DE CALOR</b>		"ALTAS TEMPERATURAS" AL MENOS 3 DÍAS CON TEMPERATURAS MÍNIMAS SUPERIORES A 20°C Y MÁXIMAS ENTRE 34 Y 36°C	"OLA DE CALOR" AL MENOS 3 DÍAS CON TEMPERATURAS MÍNIMAS SUPERIORES A 22°C Y MÁXIMAS ENTRE 37 Y 39°C	"OLA DE CALOR" AL MENOS 3 DÍAS CON TEMPERATURAS MÍNIMAS SUPERIORES A 22°C Y MÁXIMAS SUPERIORES A 39°C
	 <b>OLA DE FRÍO</b>		"BAJA SENSACIÓN TÉRMICA" AL MENOS 3 DÍAS CON TEMPERATURAS MÁXIMAS ENTRE 5 Y 10°C Y/O SENSACIÓN TÉRMICA ENTRE 0 Y 5°C AL MENOS DURANTE 18H	"OLA DE FRÍO" AL MENOS 3 DÍAS CON TEMPERATURAS MÁXIMAS ENTRE 5 Y 10°C Y/O SENSACIÓN TÉRMICA INFERIOR A 0°C AL MENOS DURANTE 18H	EN URUGUAY NO SE EMITE ADVERTENCIA ROJA POR OLA DE FRÍO

# Recomendaciones

## TORMENTAS, LLUVIAS INTENSAS Y VIENTOS FUERTES

Frente a una tormenta asociada con lluvias intensas y vientos fuertes se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas). No dejarlas solas.
- Mantener a los animales domésticos en lugares protegidos.
- Retirar del entorno (jardines, balcones, etc.) objetos que puedan ser impulsados por el viento y transformarse en proyectiles.
- Cerrar y asegurar puertas y ventanas exteriores. Evitar permanecer cerca de ellas.
- Si es necesario, refugiarse en la habitación más protegida de la vivienda.
- Evitar la circulación innecesaria de personas y vehículos. En caso de tener que salir a la intemperie, usar ropa adecuada (abrigo y calzado impermeable).
- En caso de tener que permanecer fuera del hogar por muchas horas (en el trabajo, en el local de estudios, etc.) llevar alguna prenda adicional (medias, calzado, etc.).

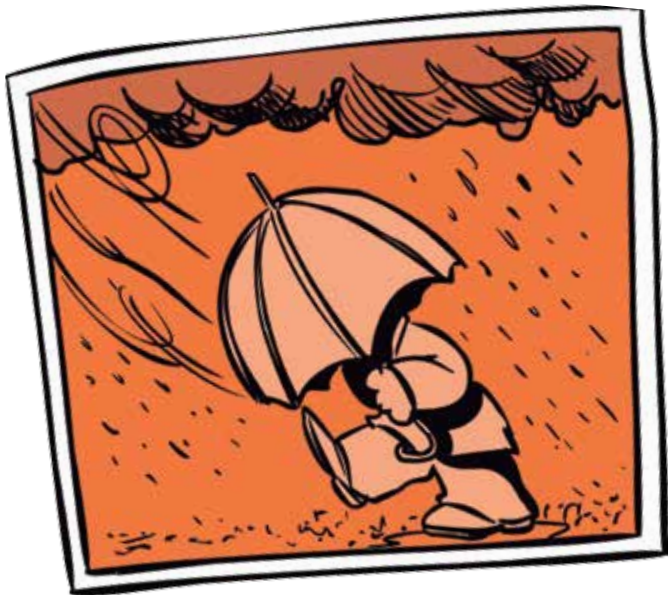
### EN CASO DE TENER QUE CIRCULAR RECORDAR:

- No intentar cruzar por caminos, calzadas o puentes inundados aunque se conozca el lugar: desplazarse en autos, motos o caballos no disminuye el riesgo de ser arrastrado debido a la cantidad y fuerza de las aguas.
- Procurar transitar por rutas principales y en horas diurnas.
- Conducir con extrema precaución:
  - **Disminuir la velocidad.**
  - **Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo delantero.**
  - **Circular con “visión panorámica” atendiendo a lo que sucede alrededor (cables caídos, ramas, etc.).**
  - **Evitar maniobras bruscas. No frenar abruptamente para disminuir la posibilidad de deslizamiento (acquaplaning).**

## EN CASO DE IDENTIFICAR ACTIVIDAD ELÉCTRICA RECORDAR:

- Alejarse de espacios abiertos (canchas, estacionamientos, etc.) y de torres, alambrados o cualquier otra estructura metálica.
- Alejarse de la costa y no bañarse en piscinas, playas, ríos, etc.
- Evitar refugiarse bajo los árboles: la madera mojada es conductora de la electricidad.
- En la medida de lo posible, evitar el uso de teléfonos celulares.
- En caso de advertir cables de tendido eléctrico caídos, no tocarlos y notificar de inmediato a las autoridades.
- Procurar desconectar antenas y entradas de TV cable. En caso de vivir en zonas rurales, desenchufar los aparatos electrónicos.

- En caso de que se interrumpa el suministro de energía eléctrica notificar la situación a la línea de reclamos de UTE al **0800 1930** o enviar un SMS al **1930** con la palabra LUZ y el número de cuenta (figura en amarillo en la parte superior derecha de la factura).
- En todo momento, procurar mantener la calma y **en caso de emergencia llamar al 911.**



# INUNDACIONES

Ante el riesgo de inundación, se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas). No dejarlas solas.
- Revisar el estado de cunetas y desagües próximos a la vivienda para evitar la acumulación de tierra, hojas, escombros, etc.
- Retirar del exterior de la vivienda aquellos objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Colocar los productos tóxicos (pinturas, insecticidas, etc.) fuera del alcance del agua para reducir el riesgo de contaminación.
- Colocar los bienes y objetos de valor en los sitios más altos de la vivienda.
- Mantener a los animales domésticos en lugares protegidos.
- Evitar la circulación innecesaria de personas y vehículos.

## EN CASO DE TENER QUE CIRCULAR RECORDAR:

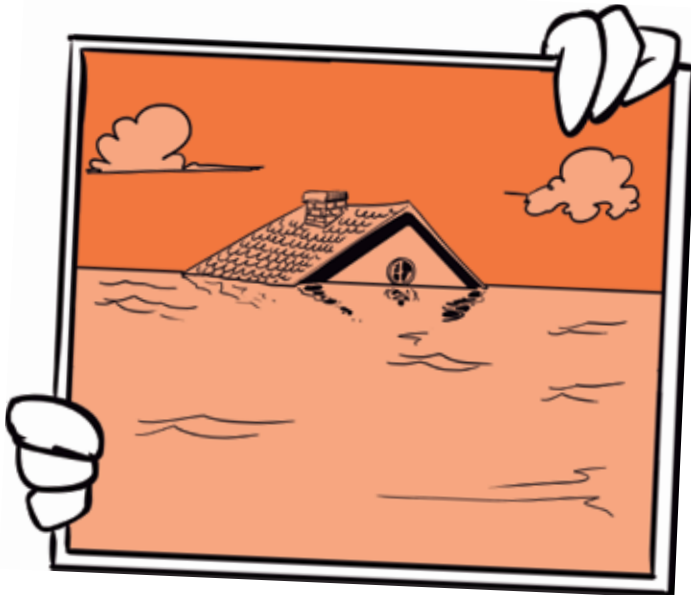
- No intentar cruzar por caminos, calzadas o puentes inundados aunque se conozca el lugar: desplazarse en autos, motos o caballos no disminuye el riesgo de ser arrastrado debido a la cantidad y fuerza de las aguas.
- Procurar transitar por rutas principales y en horas diurnas.
- Conducir con extrema precaución:
  - **Disminuir la velocidad.**
  - **Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo delantero.**
  - **Circular con “visión panorámica” atendiendo a lo que sucede alrededor (cables caídos, ramas, etc.).**
  - **Evitar maniobras bruscas. No frenar abruptamente para disminuir la posibilidad de deslizamiento (acquaplaning).**



- Tener listo el Bolso de Emergencia.
- Prepararse para una eventual evacuación.

Si la inundación ocurre, se recomienda:

- Notificar al 911.
- Desconectar el interruptor general de electricidad de la vivienda y las llaves de agua y gas.
- Beber sólo agua embotellada.
- En caso de que las autoridades determinen una evacuación, cumplir con todas las directivas que se indiquen.
- Cuando baje el nivel de las aguas, el retorno a las viviendas sólo podrá hacerse sin riesgo luego de que se limpien y desinfecten con hipoclorito las habitaciones afectadas y los utensilios de uso diario. Recordar que el desborde del sistema sanitario y la presencia de alimañas constituyen factores de riesgo para la salud.



# INCENDIOS

El factor determinante de los incendios en Uruguay sigue siendo la acción humana.

Ante el riesgo de incendios forestales y de campo, se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, índices de riesgo de incendio y advertencias de las autoridades.
- Respetar las disposiciones para la realización de fogones. Sólo pueden encenderse en los lugares permitidos (parrilleros, churrasqueras, etc.).
- Al hacer fuego, mantenerlo controlado en forma permanente. No permitir que los niños jueguen en sus cercanías.
- Mantener siempre un recipiente con agua cerca del fuego.
- Al retirarse, asegurarse de que el fuego del fogón haya quedado totalmente extinguido.
- En caso de tener jardín, mantenerlo limpio, con el césped corto; si hay árboles, podar las ramas inferiores hasta una altura de 2 metros. Procurar no tener acacias longifolias, porque son altamente combustibles.

En caso de circular en vehículos:

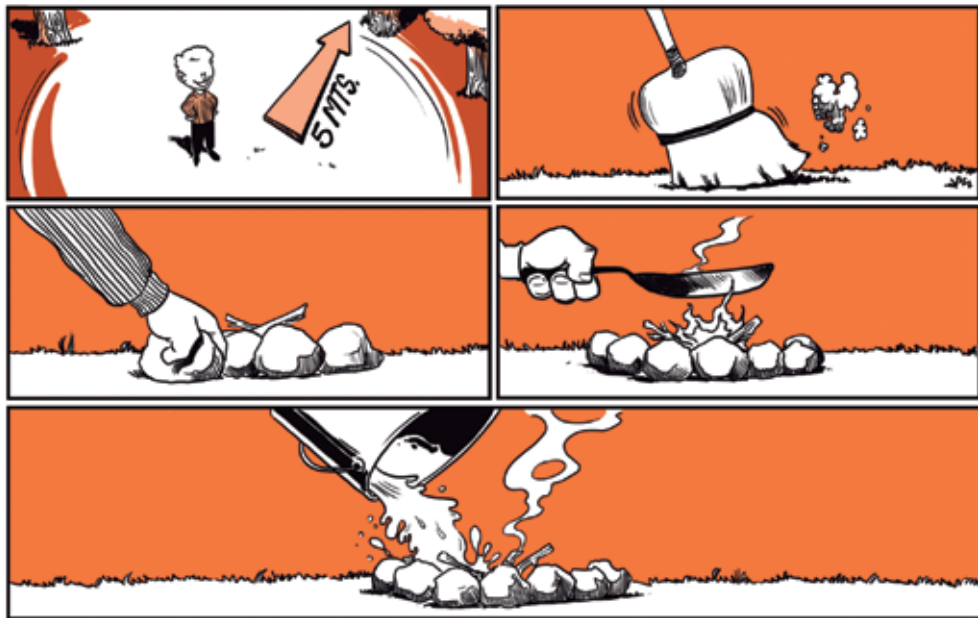
- Llevar un extintor a polvo químico ABC de capacidad mínima de 4Kg.
- Evitar transportar recipientes con productos inflamables.
- No arrojar colillas de cigarrillos encendidas.
- Evitar circular sobre terrenos con vegetación, ya que el escape del vehículo podría generar un incendio.

## ¿Cómo hacer un fogón seguro?

Si se realiza un fogón en el suelo, limpiar previamente el lugar donde se encenderá el fuego por lo menos a 5 metros a la redonda. Eliminar hojarasca y pinochas y rodear el fuego

con piedras, ladrillos u objetos similares. No hacer grandes fogatas: para cocinar es suficiente un fuego pequeño. No dejar el fuego sin vigilancia. Una vez terminada la cocción de ali-

mentos, apagar completamente el fuego. Remover los restos de leña y cenizas para verificar que esté totalmente extinguido antes de retirarse del lugar.



La imprudencia, el descuido y la intencionalidad son conductas penadas por nuestras leyes. Las multas pueden llegar a 200 unidades reajustables.

El incendio es un delito que tiene una pena de entre 12 meses de prisión y 16 años de penitenciaría de acuerdo al artículo 206 del Código Penal.

## Para reducir el riesgo de incendios de estructura se recomienda:

- Conocer las vías de evacuación del lugar donde se encuentre (la vivienda, el local de estudio, el trabajo, etc.).
- Procurar que los techos y fachadas de su vivienda sean de materiales resistentes al fuego. En caso de construcciones de madera, someterlas periódicamente a un tratamiento ignífugante.
- Revisar la instalación eléctrica por parte de técnicos instaladores autorizados, para evitar cortocircuitos.
- Procurar no sobrecargar los tomacorrientes.
- Extremar cuidados con las estufas:
  - Mantenerlas a más de un metro y medio de material combustible (cortinas, papeles, colchones, etc.).
  - Si se emplean estufas eléctricas asegurarse del buen estado de los cables y enchufes, y que se adapten perfectamente al tomacorriente.
  - No utilizar adaptadores.
- Evitar almacenar y manipular productos inflamables.
- No dejar fósforos ni encendedores al alcance de los niños.
- En caso de tener que utilizar velas, colocarlas en un soporte metálico o de loza, con base firme y lo suficientemente grande como para contenerlas si se caen. Mantenerlas siempre alejadas del alcance de los niños y de materiales combustibles (cortinas, repasadores, colchones, etc.).
- Si se ausentará por un tiempo prolongado desconectar los artefactos eléctricos y cerrar la válvula o la llave de paso del gas.

## ¿Qué hacer ante un incendio?

- Verificar el incendio e identificar el origen del fuego.
- Llamar al 911 y evacuar a las personas.
- Cortar los suministros de energía eléctrica y gas.
- Si es posible, extinguir el fuego con las debidas precauciones.

Recordar que si el fuego es de origen eléctrico (por ejemplo, un adaptador) o de líquidos inflamables (por ejemplo una sartén con aceite) no se debe intentar apagar con agua.

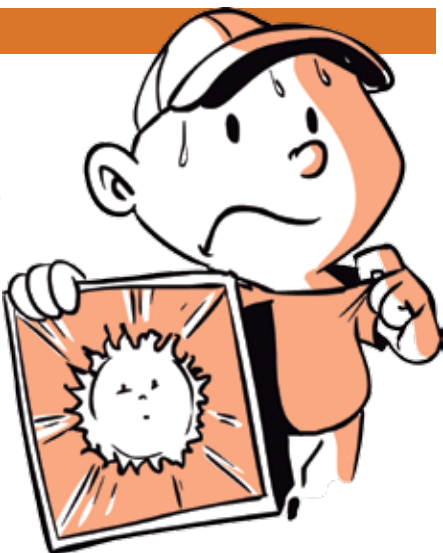
- En todo momento, procurar mantener la calma.



- Ponerse a salvo lo más rápido posible.
- No perder tiempo intentando recuperar objetos.
- En caso de ser necesario, desplazarse cerca del suelo: en esa zona la temperatura será más baja y se podrá ver y respirar mejor.
- En caso de bajar de un edificio en llamas, usar una escalera libre de humo. No usar el ascensor.

## OLA DE CALOR

La persistencia de una sensación térmica elevada puede afectar nuestra salud. Existen cuidados generales para prevenir los riesgos asociados, y recomendaciones específicas para actuar frente a casos de “exceso de calor” y “golpe de calor”.



- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (menores de 6 años, mayores de 65, personas que realizan tareas al aire libre, personas con ciertas enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad, alcoholismo, personas discapacitadas, etc.).
- Evitar permanecer al aire libre entre las 11 y las 18 hs.
- Beber líquidos en abundancia, aunque no se tenga sed. Llevar agua fresca cuando deba trasladarse.
- Usar sombrero, ropa ligera, calzado liviano, lentes de sol con filtro y protector solar factor 30 o más.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- Evitar las comidas copiosas y calientes. Consumir frutas y verduras en porciones pequeñas y frecuentes.
- Mantener los alimentos refrigerados y extremar las medidas de higiene.
- Ofrecer líquidos a los niños y pecho a demanda a los lactantes.
- Evitar la permanencia de niños, personas adultas mayores y mascotas en el vehículo cuando esté estacionado.

## Exceso de Calor

El exceso de calor es la situación provocada por un anormal calentamiento del cuerpo en un período de tiempo relativamente breve.

### Los síntomas son:

- Calambres.
- Agotamiento.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas y/o vómitos.
- Deshidratación, caracterizada por piel y boca secas, decaimiento, ojos hundidos y sed intensa.
- Presión arterial baja y pulso rápido.

### En caso de lactantes:

- Llanto sin lágrimas.
- Fontanela (mollera) hundida.

### Si se identifican estos síntomas, se recomienda:

- Permanecer en un lugar fresco y sombreado.
- Tomar una ducha o refrescarse con paños húmedos y fríos en la cabeza, cuello, axilas y región inguinal.
- Beber líquidos fríos.

Si con estas medidas no mejora, consultar a la brevedad con un servicio médico.

## Golpe de calor

El golpe de calor es la situación más extrema del exceso de calor. Es un cuadro grave que se caracteriza por:

- Temperatura corporal mayor a 40 grados.
- Piel caliente y roja.
- Inestabilidad al caminar.
- Mareos.
- Somnolencia, confusión, delirio o convulsiones.

En caso de presentar estos síntomas, solicitar atención médica urgente y mientras se aguarda la asistencia, tomar las siguientes medidas:

- Colocar a la persona en un lugar fresco y sombreado.
- Refrescar el cuerpo con paños húmedos y fríos.
- Si la persona está consciente, colocarla con la cabeza más elevada que el resto del cuerpo y ofrecerle líquidos fríos.
- Si la persona se encuentra inconsciente, no darle líquidos, colocarla de costado con piernas flexionadas.

## OLA DE FRÍO

La persistencia de una baja sensación térmica puede afectar nuestra salud. Si bien todos debemos protegernos, es necesario brindar especial atención a la población más vulnerable: personas adultas mayores, niños, personas en situación de calle y personas con ciertas enfermedades asociadas a problemas respiratorios, circulatorios, cardíacos, etc. También son vulnerables quienes se encuentren bajo los efectos de alguna droga inclusive el alcohol (porque altera el sistema de regulación de la temperatura corporal y disminuye la conciencia) y quienes desarrollen tareas al aire libre, en particular, en horas de la noche y la madrugada.





## Frente a una ola de frío, se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Cubrir los espacios de la vivienda por donde se pueda disipar el calor (cerrar cortinas y postigos de ventanas y puertas, colocar burletes, etc.).

### • Extremar cuidados con las estufas:

- Mantenerlas a más de un metro y medio de material combustible (cortinas, papeles, colchones, etc.).
- Si se emplean estufas eléctricas asegurarse del buen estado de los cables y enchufes, y que se adapten perfectamente al tomacorriente.
- No utilizar adaptadores. Procurar utilizar sólo un artefacto por tomacorriente.

• Tomar especiales precauciones para evitar la intoxicación por braseros o estufas de carbón, leña o gas. Recordar que nunca deben encenderse en lugares cerrados sin renovación de aire.

• Consumir comidas y bebidas calientes (guisos, sopas, té, mate, etc.).

• Evitar ingerir alcohol, ya que disipa el calor corporal.

• Evitar permanecer al aire libre.

• Si es necesario salir, procurar llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas en lugar de una sola prenda de tejido grueso. Protegerse el rostro y la cabeza y en la medida de lo posible, usar calzado impermeable.

• Recordar que se encuentra disponible la línea telefónica gratuita 0800 8798 del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) para notificar sobre personas en situación de calle.

## HIPOTERMIA

La hipotermia es la temperatura corporal peligrosamente baja, inferior a 35 grados. A medida que las personas desarrollan hipotermia, sus habilidades de pensar y moverse se van perdiendo y puede causar la muerte. El cuadro se caracteriza por:

- Somnolencia.
- Debilidad y pérdida de coordinación.
- Entumecimiento de brazos y piernas.
- Piel pálida y fría.
- Confusión.
- Temblor incontrolable (aunque con temperaturas corporales extremadamente bajas el temblor puede cesar).
- Frecuencia cardíaca y respiratoria lenta.

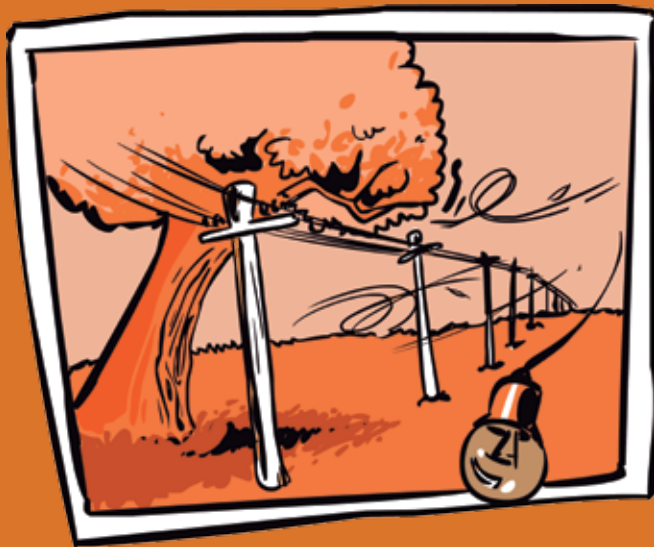
Si una persona presenta estos síntomas, solicitar atención médica urgente y mientras se aguarda la asistencia, tomar las siguientes medidas:

- Si es posible, llevarla a un área más cálida.
- Envolverla con mantas, cubrir especialmente el cuello y la cabeza dejando la cara descubierta.
- Si la persona está consciente, proporcionarle líquidos dulces y calientes (nunca alcohólicos).

## INTERRUPCIÓN DE SERVICIO ELÉCTRICO (APAGÓN)

Cuando ocurren vientos fuertes, los árboles y las ramas que caen pueden provocar daños en las redes y ocasionar interrupciones imprevistas del servicio eléctrico.

Como medidas de preparación, se recomienda:



- Averiguar qué otros servicios de la vivienda son dependientes del suministro eléctrico (por ejemplo el agua).
- Disponer de un teléfono fijo que no requiera electricidad.
- En caso de servicios críticos (sistemas de refrigeración, sistemas de seguridad, computadoras, etc.) es recomendable disponer de equipos de respaldo: UPS y grupos electrógenos. Estos últimos deben ser instalados por un técnico instalador responsable.

## En caso de que se corte el servicio eléctrico, se recomienda:

- Verificar con los vecinos si se trata de un corte generalizado.
- Notificar la situación a la línea de reclamos de UTE al 0800 1930 o enviar un SMS al 1930 con la palabra LUZ y el número de cuenta (figura en amarillo en la parte superior derecha de la factura).
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas). No dejarlas solas.
- Apagar los electrodomésticos de uso no permanente (luces, estufas, hornos) para evitar que se enciendan simultáneamente cuando se restablezca el servicio y ocasionen gastos innecesarios y eventuales accidentes. Dejar sólo una luz encendida para detectar la vuelta de la energía.
- Intentar preservar la energía de los aparatos que utilizan batería, como los teléfonos celulares o las linternas.
- Evitar la circulación innecesaria de personas y vehículos. Los semáforos no funcionarán y, si es de noche, la falta de alumbrado público aumentará los niveles de riesgo.
- Usar linternas y faroles. En caso de tener que utilizar velas, colocarlas en un soporte metálico o de loza, con base firme y lo suficientemente grande como para contenerlas si se caen. Mantenerlas siempre alejadas del alcance de los niños y de materiales combustibles (cortinas, repasadores, colchones, etc.).
- Recordar que los principales riesgos asociados al uso de fuentes alternativas a la electricidad, para cocinar o calefaccionar, son la intoxicación por monóxido de carbono y los incendios. Nunca utilizar elementos a combustión en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Mantener cerrada la puerta de la heladera en la medida de lo posible. Priorizar el uso de los alimentos de la heladera, luego los del freezer y por último los no perecederos.
- Desechar los alimentos perecederos (carne, restos de comida, etc.) que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 4°C durante dos horas o más. Recordar: "Ante la duda, a la basura".
- En todo momento, procurar mantener la calma y en caso de emergencia llamar al **911**.

## CONCENTRACIÓN MASIVA DE PERSONAS

Las aglomeraciones de personas suponen riesgos, ya sea por el comportamiento de la multitud o por las consecuencias que cualquier accidente puede tener en una concentración. En caso de asistir a un evento de estas características se recomienda:

- Informar a algún familiar o persona allegada sobre el evento y el lugar donde se desarrollará.
- Asistir bien alimentado e hidratado. Llevar agua en envase plástico.
- Usar ropa cómoda. En caso de concentraciones al aire libre llevar lo necesario para protegerse del calor, la lluvia o el frío.
- Usar calzado apropiado, generalmente cerrado. En los accidentes durante concentraciones masivas de personas el mayor número de heridas se produce en los pies.
- En caso de seguir un tratamiento médico, llevar la medicación.
- Llevar documento de identidad. En caso de asistir con menores, preparar una ficha con los datos personales y al menos un teléfono de contacto y asegurarse de que lo lleven en un bolsillo o similar. Hacer lo mismo con personas discapacitadas.
- Si se concurre en grupo, acordar con los demás integrantes un punto de encuentro dentro del lugar del evento y otro punto fuera del lugar del evento a una distancia mayor a 200 metros, por si se dispersan o extravían.
- En caso de tener menores a cargo, no separarse de ellos. Llevar en brazos o de la mano a los más pequeños.
- No llevar objetos peligrosos como envases de vidrio, recipientes metálicos, bengalas u otros.



- No exhibir símbolos o emblemas que impliquen, por su significado, una incitación a la violencia.
- Al llegar al lugar del evento, averiguar la ubicación de las salidas de emergencia o vías de evacuación previstas por la organización.
- Ubicarse en un lugar seguro. No permanecer sobre barandas u otros sitios peligrosos.
- No descuidar los objetos personales.
- Estar atento a las indicaciones del personal de seguridad y de la organización.
- Una vez finalizado el evento, abandonar el lugar de forma ordenada siguiendo los itinerarios señalados. Dejar libres las puertas y evitar detenerse en las inmediaciones.
- En caso de una evacuación de emergencia, dirigirse con calma a la salida más próxima. Procurar no retroceder, empujar, correr o gritar. Todo ello puede provocar alarma y reacciones peligrosas. Cumplir las directrices de los Servicios de Emergencia, sin interferir en las tareas de socorro.
- Al encontrarse en una zona segura, confirmar que los demás integrantes del grupo se encuentren bien. En caso contrario, informar sobre las personas que faltan, su descripción y el lugar donde fueron vistas por última vez.

# SEGURIDAD VIAL EN CONTEXTOS DE RIESGO

## Antes de iniciar un viaje en vehículo se recomienda:

- Revisar el buen estado mecánico:
    - Verificar los niveles de líquido de frenos, de aceite y del limpiaparabrisas.
    - Comprobar las luces cortas, largas y de posición.
    - Comprobar las escobillas, el funcionamiento del limpiaparabrisas y la luneta térmica.
    - Lavar los parabrisas, faros, pilotos, retrovisores y elementos reflectantes para ver y ser vistos.
    - Comprobar la presión, el dibujo y las ranuras de las cubiertas para asegurar una buena adherencia a la carretera y evitar el deslizamiento.
  - Llevar siempre:
    - Rueda de repuesto a la presión adecuada y herramientas para su colocación.
    - Dos balizas.
    - Maletín de Seguridad Vial (que incluye botiquín de primeros auxilios y dos chalecos reflectivos).
  - Guardar en un lugar accesible los documentos del vehículo (seguro y libreta de propiedad) y personales.
  - Asegurar los objetos sueltos que puedan convertirse en proyectiles si ocurre un accidente.
- En caso de circular en motos o bicicletas deberá:**
- Usar casco certificado.
  - Usar chalecos reflectivos.
- Antes de realizar viajes largos informarse sobre las condiciones meteorológicas:**
- Si no son favorables, en lo posible postergar la salida hasta que mejoren.
  - Si no es posible postergar, advertir a quienes nos esperan de un probable retraso.
- Si las condiciones meteorológicas son adversas, aumenta la tensión nerviosa y la fatiga visual. Si es necesario, detener el vehículo en un área segura hasta que las condiciones mejoren.**
- En caso de visibilidad reducida seguir la regla esencial “Ver bien y ser visto”:**
- Encender las luces de cruce y alumbrado antiniebla.
  - Disminuir la velocidad.

- Aumentar la distancia con el vehículo delantero.
- No frenar bruscamente y evitar adelantamientos.
- En caso de que la niebla sea muy densa, tomar como referencia las marcas viales de la derecha de la calzada.
- Extremar las precauciones con los vehículos de dos ruedas y con los peatones.
- En caso de cualquier incidente en carretera, encender inmediatamente las balizas, los faros y el alumbrado antiniebla. Si no es posible retirar el vehículo de la ruta, caminar hacia un lugar seguro y notificar a las autoridades.

### Tener siempre presente:

Usar cinturón de seguridad.  
Usar sistemas de retención infantil.  
Circular con luces bajas encendidas.  
Evitar el uso de teléfonos celulares.



## 5 Donar con responsabilidad

Cuando ocurre una emergencia o desastre muchos uruguayos sienten la necesidad de ayudar. Esa solidaridad es motivo de orgullo para toda la sociedad, y una de las más importantes fortalezas con las que contamos

Sin embargo, si vamos a realizar donaciones debemos tener en cuenta algunos consejos para que nuestra buena intención ayude a la solución y no se convierta en un problema más.



- Donar sólo aquello que las personas responsables de atender la emergencia hayan solicitado, y en las condiciones pedidas.
- En caso de no poder llevar la donación al lugar definido por las autoridades, contactar a las organizaciones que colaboran en la emergencia para solicitarles transporte.
- Mantenerse informado luego del evento: en la etapa de recuperación también es importante la ayuda y se suele requerir un conjunto más variado de donaciones.



# 6 Información indispensable

En caso de emergencia la respuesta estatal se activa  
inmediatamente llamando al **911**.



## CECOED

Los Centros Coordinadores de Emergencias Departamentales (CECOED) son un ámbito de articulación para la Gestión Integral del Riesgo en cada departamento.

### CECOED ARTIGAS

Telefax: 4772 4449

### CECOED CANELONES

Tel: 4332 3934 interno 2036  
Telefax: 4378 4552

### CECOED CERRO LARGO

Telefax: 4642 3052

### CECOED COLONIA

Tel: 4522 6258

### CECOED DURAZNO

Telefax: 4362 8461

### CECOED FLORES

Tel: 4364 6066

### CECOED FLORIDA

Telefax: 4352 0184 / 4352

### CECOED LAVALLEJA

Tel: 4442 3686

### CECOED MALDONADO

Tel: 4224 8233

### CECOED MONTEVIDEO

Tel: 2 487 6877

Fax: 2 481 6810

### CECOED PAYSANDÚ

Tel: 4722 1505

### CECOED RÍO NEGRO

Telefax: 4562 44 35

### CECOED RIVERA

Tel: 4623 1900 interno 215

### CECOED ROCHA

Tel: 4472 1788

Fax: 4472 9357

### CECOED SALTO

Telefax: 4732 7359

### SAN JOSÉ

Tel: 4342 2156 / 4342 2796

Fax: 4342 6290

### CECOED SORIANO

Telefax: 4532 2201 internos  
2301, 2303

### CECOED TAQUAREMBÓ

Tel: 4632 4671 al 76 internos  
213, 229 y 234

### CECOED TREINTA Y TRES

Tel: 4452 0758



El SINAIE se creó por Ley en 2009 y tiene como finalidad la protección de las personas, los bienes de significación y el ambiente. Está integrado por todo el Estado uruguayo y su funcionamiento se concreta en las acciones de los organismos estatales que trabajan en la prevención, mitigación y atención de las emergencias, así como en las subsiguientes tareas de rehabilitación y recuperación.

En cada departamento existe un Comité Departamental de Emergencias (CDE), responsable de la formulación de políticas y estrategias de Gestión del Riesgo al nivel local, en consonancia con las políticas globales del SINAIE. Está conformado por el Intendente Municipal, el Jefe de Policía Departamental, el Jefe del Destacamento de Bomberos, un representante del Ministerio de Defensa Nacional, un representante del Ministerio de Desarrollo Social y un representante del Ministerio de Salud Pública.

Bajo la coordinación de cada CDE se encuentra el Centro Coordinador de Emergencias Departamentales (CECOED), que es el ámbito de articulación operativa para la Gestión Integral del Riesgo.

#### SISTEMA NACIONAL DE EMERGENCIAS

Plaza Independencia 710 - Torre Ejecutiva - Montevideo - Uruguay - CP 11000

Área Técnica: Piso 9 - Teléfono (+598) 150 interno 1353

Área Operativa: Piso 10 - Teléfono (+598) 150 interno 3926

Correo electrónico: [sinae@presidencia.gub.uy](mailto:sinae@presidencia.gub.uy) - Twitter: @SINAIE2013

[www.sinae.gub.uy](http://www.sinae.gub.uy)



PRESIDENCIA

REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY