

GUÍA

PARA LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

EN LA GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES



OFICINA GESTIÓN
DE RIESGOS
LA FLORIDA

Acciones frente a emergencias y desastres

La Guía para la Participación Comunitaria en la gestión del riesgo de desastres busca orientar a los habitantes del territorio colombiano en el reconocimiento y ejercicio del papel fundamental que juegan en la gestión del riesgo de desastres. Este documento recoge elementos de la Política Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y de la Ley Estatutaria de Participación Ciudadana (Ley 1757 de 2015) para motivar desde allí la corresponsabilidad, la participación y el ejercicio comunitario en la definición y seguimiento de acciones que se desarrollan a nivel territorial para el conocimiento del riesgo, la reducción del riesgo y el manejo de los desastres. Está dirigida a todos los habitantes del territorio colombiano quienes de manera individual o a través de sus organizaciones y de la mano de las autoridades territoriales, tienen un papel fundamental en el proceso social de la gestión del riesgo de desastres. También se pretende que sea un documento orientador para las autoridades territoriales en la tarea de promover una participación activa y permanente de todas las personas y sectores para lograr así territorios menos vulnerables y comunidades más resilientes.

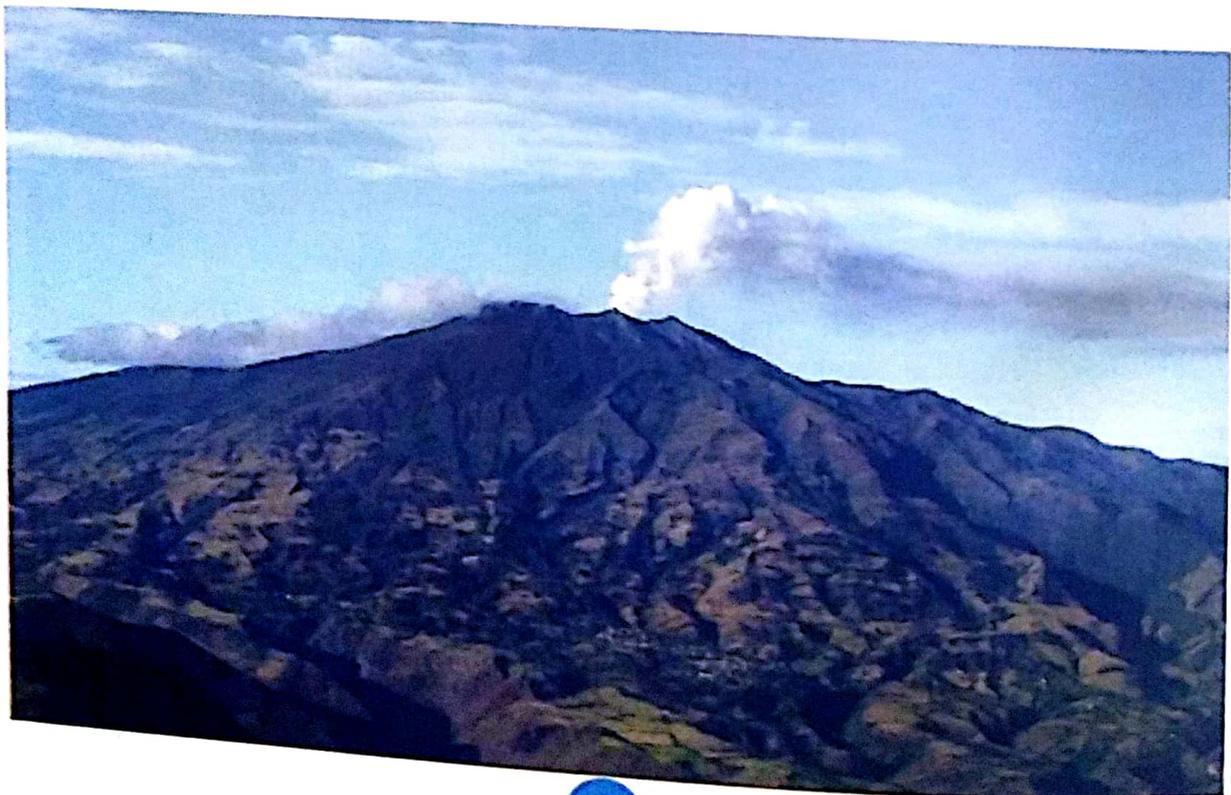


Volcán Galeras

El volcán Galeras se localiza en el Departamento de Nariño, aproximadamente a 9 km al occidente de la Ciudad de San Juan de Pasto, capital de este departamento, en las coordenadas $1^{\circ} 13' 43,8''$ de latitud norte y $77^{\circ} 21' 33,0''$ de longitud oeste y con una altura de 4276 msnm. De acuerdo con el Catálogo de Volcanes Activos del Mundo (CAVW) de la Asociación Internacional de Vulcanología y Química del Interior de la Tierra (IAVCEI), su código es el 1501-08.

En caso de erupción volcánica

1. No se acerque al volcán (puede alcanzarle escoria caliente o productos sólidos).
 2. Evite hondonadas pues se acumulan gases nocivos.
 3. Si es sorprendido por una nube de gases, protéjase con tela humedecida en agua.
 4. Evite el acceso a zonas declaradas peligrosas para facilitar las tareas de evacuación.
- Si vives cerca de un volcán activo, prepara un kit de emergencia que incluya gafas de seguridad, una máscara, una linterna y una radio en buen estado que funcione con pilas.
 - Elabora una ruta de evacuación al albergue más cercano o a la casa de un familiar.



- Evacua siguiendo las recomendaciones de las autoridades.
- Evita zonas de ríos y regiones bajas.
- Antes de abandonar tu casa, ponte una camisa de manga larga y pantalones largos; usa gafas de seguridad o normales, sin lentillas. Ponte una máscara de emergencia o envuélvete la cara con un paño húmedo.
- Si no vas a evacuar, cierra puertas y ventanas, y bloquea la chimenea y otros puntos de ventilación para evitar que la ceniza entre en la casa.
- Ten en cuenta que la ceniza puede sobrecargar el tejado y puedes necesitar retirarla. Durante la limpieza, lleva elementos de protección
- La ceniza puede dañar motores y piezas metálicas, así que evita conducir. Si debes conducir, no superes los 55 kilómetros por hora.



ACCIONES FRENTE AL RIESGO DE VOLCANES



Cruz Roja	132
Defensa Civil	144
Bomberos	119
Emergencia Nacional y Policía	123
Policía de Tránsito y Transporte	#787

Identifique también las líneas de apoyo psicosocial

RECOMENDACIONES

- Revise la información sobre las principales amenazas y conozca los planes de emergencia en su comunidad. Incluya a los niños para que también conozcan esta información.
- Conserve una comunicación permanente con sus vecinos, amigos o familiares. Si son de otro municipio, pueden ser los primeros a quien ustedes le comuniquen dónde se encuentran después de un desastre. Asegúrese que tengan sus números de contacto.

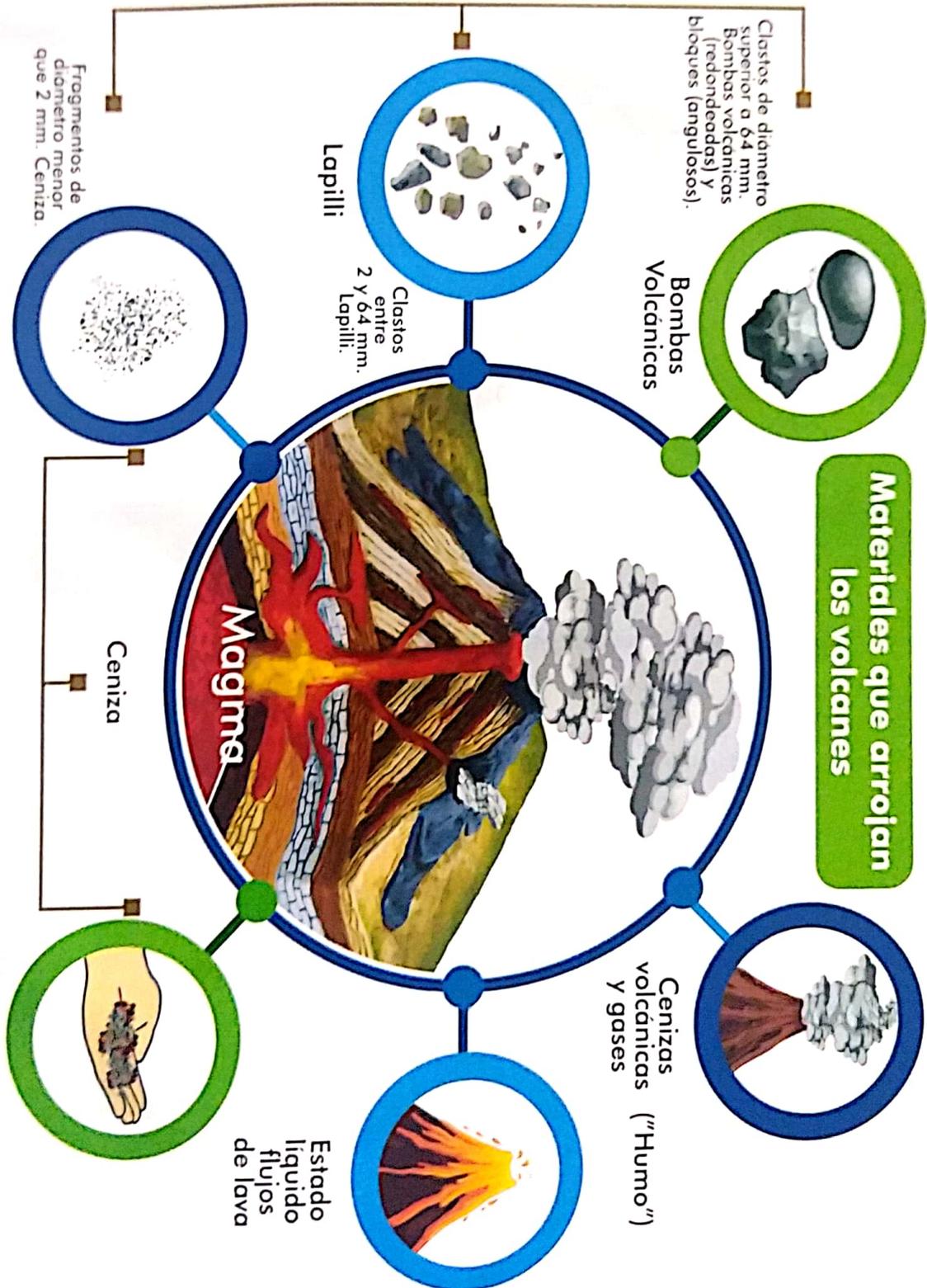
- Identifique las rutas de evacuación y el punto de encuentro más cercano. Si debe evacuar su vivienda por algún evento adverso, trate en lo posible de permanecer junto a los miembros de su núcleo familiar. Si debe evacuar, asegúrese que todos los miembros de la familia tomen medidas de protección básica y usen elementos de protección personal para salir de su hogar, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud y de la Protección Social.
- Elabore un plan de emergencia familiar. Considere medidas especiales para las personas con discapacidad y otras necesidades especiales, así como para las mascotas que convivan con ustedes. (Toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico), fósforos dentro de un envase impermeable, silbato, cambio de ropa y mantas, navaja multiuso, fotocopias de documentos de identificación y otros de importancia (Títulos de propiedad, tarjetas de crédito, etc.), artículos para atender necesidades especiales como medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición, artículos para bebés como leche artificial (fórmula), pañales, biberones y chupetes, herramientas, un mapa de la zona y otros artículos apropiados para la familia.
- Repase con su familia todas las recomendaciones que han dado las autoridades para protegerse y actuar frente los posibles eventos en su municipio (Inundación, sismo fuerte, movimiento en masa, avenida torrencial, etc).



¿Que arroja un volcán en erupción?

Cuando un volcán entra en proceso de erupción puede expulsar distintos materiales, como lava, gases, y rocas de diferentes tamaños, llamados piroclastos.

PIROCLASTOS Estado sólido



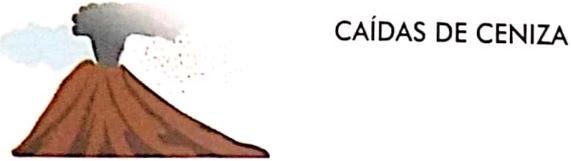
FENÓMENOS VOLCÁNICOS



FLUJOS PIROCLÁSTICOS



LAHARES



CAÍDAS DE CENIZA



FLUJOS DE LAVA



PROYECTILES BALÍSTICOS

1

También llamados nubes ardientes, son mezclas muy calientes de ceniza volcánica y rocas generados durante erupciones explosivas, son muy peligrosas y destructivas. Presentan velocidades desde 80 hasta 150 Km/h con temperaturas entre 100 y 600° C.

2

Los lahares o flujos de lodo son mezclas de material volcánico y agua que bajan por los flancos de los volcanes. Son muy destructivos y pueden llegar a grandes distancias.

3

La ceniza es roca pulverizada que se expulsa de los volcanes durante un proceso eruptivo. Por su tamaño muy fino puede viajar a largas distancias siendo transportada por el viento. La ceniza puede afectar gravemente actividades agrícolas, pecuarias, el agua y las personas.

4

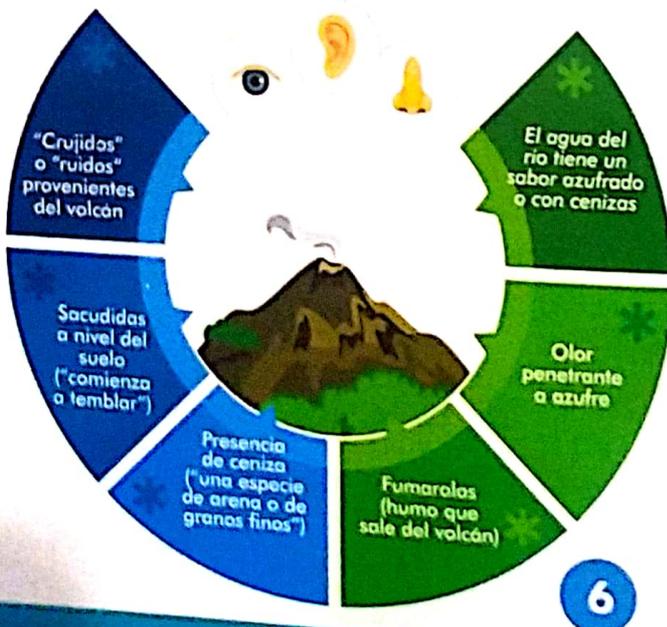
Los flujos de lava son corrientes de roca fundida relativamente fluidas, emitidas por el cráter o por grietas en las laderas del cono activo. Presentan temperaturas entre 800 y 1200°C.

5

Son bloques de roca incandescente con tamaños mayores a 6,5 centímetros. Los bloques más grandes caerán más cerca al cráter, y los más pequeños más alejados de él, en un radio aproximado de 5 kilómetros. Esta expulsión violenta de rocas puede destruir viviendas, causar incendios forestales y la muerte o lesiones graves a los seres vivos por golpe directo.

¿Que manifestaciones nos da el volcán?

En ocasiones, los volcanes tienen manifestaciones que pueden ser observadas o percibidas por los seres humanos, sin embargo, la mayoría de su actividad no puede ser detectada por nuestros sentidos. En todo caso es importante que siempre estés prestando atención al comportamiento del volcán. Estas son algunas manifestaciones que podrás sentir a través de tu vista, oído o nariz:



Por esta razón, existen los **Observatorios Vulcanológicos del Servicio Geológico Colombiano**, encargados del seguimiento permanente de los volcanes a través de sofisticados equipos e instrumentos que permiten registrar cualquier cambio en su actividad, por más imperceptible que esta sea. Ante cualquiera de estas señales informa a las autoridades y entidades encargadas de la prevención del riesgo en tu territorio.

Ya voy entendiendo, la mayoría de las veces hay señales que nos indican si el volcán está activo, incluso con días o semanas de anticipación. ¿Y quién se encarga de hacer el monitoreo del volcán?



INFOGRAFÍA SOBRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD VOLCÁNICA Y ESTADOS DE ALERTA

ESTADO DE ALERTA

VIGILANCIA

Hay un peligro mínimo para las poblaciones y las actividades económicas en la zona de influencia del volcán.

NIVEL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN

El volcán está activo y su comportamiento es estable, se pueden presentar sismos, observar fumarolas.

¿QUÉ DEBO HACER?

Debemos conocer el territorio: entender cuáles fenómenos volcánicos se pueden presentar en nuestro territorio, esta información se encuentra en los mapas de amenaza volcánica. Con esta información debemos saber cuántas personas están localizadas en las áreas de amenaza volcánica, cuáles son sus características: cuántos adultos, niños, hombres, mujeres, edades, núcleos familiares.

Debemos consultar los boletines del Servicio Geológico Colombiano, los cuales informan cómo se va comportando el volcán que está en mi territorio.

Debemos trabajar conjuntamente con la comunidad y las instituciones educativas para elaborar los planes comunitarios y planes escolares de respuesta ante una posible erupción del volcán. En estos planes se identifican las zonas a evacuar, los puntos de encuentro y las rutas de evacuación.

ESTADO DE ALERTA

PREPARACIÓN

Hay un peligro bajo a moderado para todas las poblaciones que viven en las zonas de influencia del volcán. Si ocurren sismos con magnitudes significativas y las viviendas no están bien construidas, entonces pueden provocar daños. Si hay emisión de ceniza puede irritar los ojos, la garganta y las vías respiratorias.

NIVEL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN

El volcán presenta cambios en su comportamiento, pueden haber muchos sismos en muy corto tiempo, emisiones de ceniza, se pueden observar cambios en la forma del volcán.

¿QUÉ DEBO HACER?

Debemos consultar los boletines del Servicio Geológico Colombiano, los cuales informan cómo se va comportando el volcán que está en mi territorio.

Debemos analizar posibles escenarios de riesgo, es decir, pensar qué hacer en caso de que las ordenes de evacuación sean informadas en diferentes momentos: en la mañana, en la noche, un fin de semana, a una hora específica cuando se está en otras actividades, en días de fiesta, etc. Esto permitirá planear de mejor manera las evacuaciones y pensar en los posibles sitios para instalar los albergues.

Si hay sismos que son sentidos por las personas, debemos aplicar tres sencillas pasos: agacharse, cubrirse, y sujetarse. Si vivimos en construcciones muy antiguas como las casas de bahareque o de tierra armada, es mejor salir de la edificación. Debemos reportar al Observatorio Vulcanológico del Servicio Geológico Colombiano que hemos sentido el sismo.

Si se presenta caída de cenizas en el territorio, debemos usar los tapabocas y proteger las fuentes de agua potable si están expuestas (tanques de agua), reunir a los animales y ponerlos bajo techo.

Si vivimos cerca a los ríos que nacen en el volcán es importante identificar rutas de evacuación y puntos altos, lejos de los ríos.

Debemos participar en los simulacros que organice el municipio, el departamento o la nación. También debemos hacer nuestros propios simulacros para verificar que las rutas de evacuación y puntos de encuentro que se escogieron en los planes escolares y comunitarios, son las adecuadas y funcionan.

¿Ya tenemos listo nuestro maletín de emergencias?

ESTADO DE ALERTA

ALISTAMIENTO

Hay un peligro moderado para las personas que viven cerca a las riberas de los rios que nacen en el volcán, donde hay amenaza alta por flujos de lodo o lahares.

¿QUE DEBO HACER?

Debemos consultar los boletines del Servicio Geológico Colombiano, los cuales informan cómo se va comportando el volcan que está en mi territorio. Debemos estar muy organizados y en permanente comunicación con aquellas personas delegadas por la comunidad o las instituciones educativas para liderar el proceso de evacuación.

Debemos alistarnos para la evacuación, verificando que contamos con todo lo necesario para abandonar nuestra vivienda, trabajo o lugar donde nos encontremos. Mantener la calma y tener listo nuestros maletines de emergencia.

NIVEL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN

El volcán puede hacer erupción en los siguientes días o semanas. Los cambios en la actividad volcánica son más frecuentes y pueden sugerir una erupción o actividad que implique explosiones o expulsión de material volcánico.

ESTADO DE ALERTA

EVACUACIÓN

Hay un peligro alto para todas las personas que viven cerca al volcán en las zonas de amenaza alta.

En nivel de actividad naranja realizarán la evacuación inmediata todas las personas que se localicen en zonas de amenaza alta por flujos piroclásticos, avalanchas de escombros, y proyectiles balísticos.

¿QUÉ DEBO HACER?

Ha llegado el momento, debemos evacuar de una manera calmada y organizada. El éxito de la evacuación dependerá de que tan organizados seamos y también si hemos planificado correctamente nuestra rutas, puntos de encuentro, y si hemos identificado las zonas seguras con el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres. No debemos olvidar el maletín de emergencia.

Debemos estar en contacto permanente con el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres y seguir sus orientaciones.

Después de la erupción debemos permanecer atentos a la evolución del volcán informándonos con el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres, quienes una vez evalúen la posibilidad de regresar a nuestras casas nos lo informarán.

NIVEL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN

El volcán puede hacer erupción en los siguientes días o semanas. Los cambios en la actividad volcánica son más frecuentes y pueden sugerir una erupción o actividad que implique explosiones o expulsión de material volcánico.

ESTADO DE ALERTA

EVACUACIÓN

Hay un peligro alto para todas las personas que viven cerca al volcán en las zonas de amenaza alta.

Si el volcán ya ha hecho erupción todas las personas deben alejarse de las riberas de los rios y buscar sitios muy altos. Si viven en las zonas lejanas al volcán en las planicies cerca a los rios deberán evacuar rápidamente.

¿QUÉ DEBO HACER?

Ha llegado el momento, debemos evacuar de una manera calmada y organizada. El éxito de la evacuación dependerá de que tan organizados seamos y también si hemos planificado correctamente nuestra rutas, puntos de encuentro, y si hemos identificado las zonas seguras con el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres. No debemos olvidar el maletín de emergencia.

Debemos estar en contacto permanente con el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres y seguir sus orientaciones.

Después de la erupción debemos permanecer atentos a la evolución del volcán informándonos con el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres, quien evaluará la posibilidad de regresar a nuestras casas y nos informará oportunamente.

NIVEL Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN

El volcán ha hecho erupción. Se registra la erupción.

¿Si vivo en un sector de amenaza qué puedo hacer?

Si vives o trabajas en una zona cercana a un volcán, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

 <h3>RECOMENDACIONES</h3>	<p>Pon una x si ya lo has hecho, de lo contrario, escribe una fecha en la que lo vayas a hacer</p>										
<p>Busca los mapas de amenazas realizados por el SGC y ubica en ellos tu municipio, o tu vereda- Si están en las zonas de amenaza, averigua cuales son los fenómenos que te pueden afectar.</p>											
<p>Averigua con tus líderes comunitarios cómo participan las comunidades en el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres y pregunta cada cuánto se reúnen.</p>											
<p>Consulta el Plan Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres y la Estrategia Municipal de Respuesta a Emergencias.</p>											
<p>Averigua con las autoridades locales qué planes, programas y proyectos existen para reducir el riesgo volcánico en tu municipio.</p>											
<p>Construye un plan de emergencias con tu familia y tu comunidad. Recuerda incluir medidas adecuadas para personas con posibilidades particulares de movilidad por distintas condiciones: niños , adultos mayores, mujeres en estado de embarazo, personas en condición de discapacidad o enfermedad.</p>											
<p>Prepárate con tu familia para conocer los siguientes temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Qué tipo de fenómenos volcánicos pueden afectarte. Cuál es el significado de los estados de alerta en caso de cambios en los niveles de actividad del volcán. Cuáles son las zonas expuestas a la amenaza volcánica. Cuáles son las zonas seguras más cercanas y las rutas de evacuación para llegar a ellas. Qué medidas de autoprotección debes conocer y cumplir. 											
<p>Mantén listo y a la mano tu maletín de emergencias con:</p> <table border="1" data-bbox="215 1211 1082 1541"> <tbody> <tr> <td>Linterna </td> <td>Cobija </td> <td>Documentos de identidad </td> <td>Tapabocas </td> <td>Pilas </td> </tr> <tr> <td>Agua </td> <td>Alimento </td> <td>Radio </td> <td>Un pito </td> <td>Un botiquín </td> </tr> </tbody> </table>	Linterna 	Cobija 	Documentos de identidad 	Tapabocas 	Pilas 	Agua 	Alimento 	Radio 	Un pito 	Un botiquín 	
Linterna 	Cobija 	Documentos de identidad 	Tapabocas 	Pilas 							
Agua 	Alimento 	Radio 	Un pito 	Un botiquín 							
<p>Recuerda que la mejor forma de prevenir riesgos es vivir en zonas seguras, no construyas en lugares que puedan poner en riesgo tu vida y la de tu familia.</p>											
<p>Infórmate por medio de fuentes oficiales y no prestes atención a las cadenas de redes sociales que suelen generar pánico y desinformación entre la población</p>											

Quando termine de llevar esta lista, has avanzado hasta la prevención. Sin embargo, no olvides revisarla al menos una vez por mes y estar atento a la información emitida por el Servicio Geológico Colombiano.



Los líderes tenemos la tarea de promover en nuestras comunidades la información y la preparación ante las emergencias. Tengamos en cuenta que esta información puede llegar a salvar la vida de nuestras comunidades.

¡Arma tu maletín de emergencia!

 Libreta de direcciones <input type="checkbox"/>	 Documentos de identidad <input type="checkbox"/>	 Linterna <input type="checkbox"/>	 Baterías <input type="checkbox"/>	 Velas y fósforos <input type="checkbox"/>
 Una muda de ropa <input type="checkbox"/>	 Elementos de aseo <input type="checkbox"/>	 Agua <input type="checkbox"/>	 Botiquín de primeros auxilios <input type="checkbox"/>	 Alimentos no perecederos <input type="checkbox"/>
 Plástico <input type="checkbox"/>	 Radio <input type="checkbox"/>	 Navaja <input type="checkbox"/>	 Cobijas o frazadas <input type="checkbox"/>	 Silbato <input type="checkbox"/>

¿Y qué contiene el botiquín de primeros auxilios familiar?

 Medicamentos recetados <input type="checkbox"/>	 Manual de primeros auxilios <input type="checkbox"/>	 Tijeras <input type="checkbox"/>	 Gasas <input type="checkbox"/>
 Vendas <input type="checkbox"/>	 Curitas <input type="checkbox"/>	 Esparadrapo <input type="checkbox"/>	 Micropore <input type="checkbox"/>
 Guantes de latex <input type="checkbox"/>	 Alcohol <input type="checkbox"/>	 Termómetro <input type="checkbox"/>	 Suero oral <input type="checkbox"/>

ACCIONES FRENTE AL RIESGO DE TEMPORADA SECA

Los incendios de cobertura vegetal son una de las principales perturbaciones naturales que afectan a los bosques de todo el mundo. Diversas actividades del hombre están vinculadas al uso del fuego, tales como; las quemas de residuos de cosechas y la quema de basuras, entre otros, esto asociado a la agricultura y la ganadería; cuando estas actividades, no son debidamente controladas desencadenan un incendio forestal. La quema de la vegetación, es una fuente importante de contaminación a la atmósfera, con diferentes consecuencias, en el clima y en el aire a escala local, regional y global. En el País muchas familias campesinas son afectadas año tras año por incendios forestales, arrasando con muchas hectáreas de bosque nativo. En los departamentos andinos se presentan regularmente dos temporadas "secas" (o de menos lluvias), las cuales pueden verse acentuadas por diversas situaciones meteorológicas y/o climáticas. La primera temporada corresponde con el periodo diciembre-enero-febrero, mientras que la segunda, se presenta "normalmente" en junio-julio-agosto; en los meses restantes del año, suelen registrarse algunas lluvias, razón por la cual, es poco frecuente que se presenten incendios de la cobertura vegetal, en épocas diferentes a las temporadas secas.



Es importante mencionar que los municipios deben contar con protocolos de respuesta de acuerdo a las estrategias municipales de respuesta basados en los lineamientos emitidos por el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, así como la inclusión del escenario de riesgo ante incendios forestales en los planes municipales de GRD. Estos instrumentos permiten al ente municipal realizar un diagnóstico de su territorio en todas las dimensiones ambiental y social.



Para impedirlos debe...



Y en caso de incendio ...



Recomendaciones en Temporada de Lluvias



- Revise los árboles que representen amenaza y realice la solicitud de corte si es necesario.
- Hacer limpieza de caños, desagües utilizando la maquinaria amarilla dispuesta en cada departamento.
- Revise y ajuste la infraestructura de su vivienda, techos y postes que representen un riesgo inminente.
- Evite transitar de noche y menos con Lluvias.
- Evite protegerse, refugiarse o acercarse a todo aquello que actúe como pararrayos (un árbol, una torre de tensión eléctrica, alambres de un tendedero, rieles de ferrocarril, maquinaria agrícola, vallas metálicas, postes de la luz, etc.).
- No exponerse en zonas de crecientes y deslizamientos.
- Realice campañas de limpieza, evite que las orillas de ríos y canales se llenen de sedimentos, troncos, materiales y basuras.
- Tenga a la mano un maletín para emergencias que contenga copia de documentos de identidad de los miembros de la familia, alimentos enlatados, agua, linterna, silbato, radio con pilas, botiquín e impermeables.
- Reforeste las áreas ribereñas y las zonas de ladera más propensas a deslizamientos de tierra.
- Preste especial atención a aquellas áreas ribereñas y zonas de ladera susceptibles a movimientos en masa.
- Revise, ajuste, limpie o cambie techos, canales y canaletas para evitar inundaciones en su vivienda.
- Evite arrojar basuras y otro tipo de elementos a los cauces de las quebradas. Estos pueden producir represamientos
- Esté atento al incremento del cauce de las quebradas, en caso de alguna anomalía, advierta a sus vecinos y al Consejo municipal de gestión de riesgo de su localidad.
- Realice limpieza y mantenimiento de las rejillas del alcantarillado, canales y bajantes, esto evitara taponamientos y obstrucciones
- Descargue la app "Mi pronóstico" para obtener información sobre el pronóstico del tiempo del Ideam.

Aprendamos del clima en nuestro país



Las lluvias que empiezan a llegar a nuestro país en el segundo trimestre del año (marzo-junio) entran por el sur y es por esto que llueve primero en la zona Andina y en la Costa Caribe tardan un poco más en llegar.

Las lluvias del cuarto trimestre del año (septiembre-noviembre) vienen del norte y por eso llegarán un poco después a la zona Andina. Por efecto de la Cordillera Oriental se crea un máximo de lluvia en los piedemontes llaneros y amazonicos en los meses de junio y julio.

El cambio climático son las variaciones en frecuencia e intensidad de los cambio del clima en un periodo de décadas o siglos.

La variabilidad climática natural es la variación del clima con respecto a los valores climáticos históricos esperados, durante periodos de tiempo relativamente cortos. Por ejemplo los fenómenos del Niño y la Niña.

Todos podemos reducir el riesgo de desastres en la temporada de lluvias. Infórmate, organízate y toma acción con tu familia y tu comunidad para que esta temporada todos la pasemos bien



ACCIONES FRENTE AL RIESGO DEL COVID-19

En la actualidad la vacuna para prevenir la enfermedad del COVID-19 aún no llega a nuestro país .

La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus, debido a esto el aislamiento social es imprescindible para mantener una baja probabilidad de exposición.

El virus se propaga principalmente de persona a persona, sin embargo, el tocar superficies contaminadas con el mismo y llevarse las manos a las mucosas (ojos, nariz y boca) constituye otra fuente importante de contagio.

Cuando una persona infectada con el virus estornuda o tose, estas pequeñas gotas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.

Frente a estos hechos las acciones para el manejo del riesgo se deben centrar en los siguientes aspectos:



Realizar el lavado de manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evitar el contacto cercano con cualquier persona, especialmente con personas enfermas o con síntomas de infección respiratoria.



Mantener distancia entre usted y otras personas, el COVID-19 se está extendiendo en el país por lo cual es muy difícil determinar actualmente quien es un portador asintomático de la enfermedad.

Realizar la limpieza y desinfección de las superficies a menudo tocadas diariamente. Esto incluye equipos de protección personal no descartables, materiales e implementos para la atención, elementos de uso general (herramientas, equipos y accesorios), superficies de mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.



Si las superficies o elementos están sucios, límpielos siguiendo las indicaciones del fabricante o bien utilice detergente o agua y jabón antes de la desinfección.

Instrucciones para lavado de manos

Se recomienda seguir los 11 pasos de la técnica del lavado de manos, que debe durar entre 40 y 60 segundos:



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.



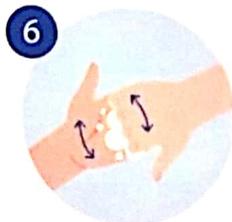
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.

GUÍA

PARA LA PARTICIPACIÓN
COMUNITARIA
EN LA GESTIÓN DEL
RIESGO DE DESASTRES



OFICINA GESTIÓN
DE RIESGOS
LA FLORIDA