



CURSO

VITACURA

MANUAL

DE

EMERGENCIAS

MANUAL DE RECOMENDACIONES PRACTICAS PARA EMERGENCIAS

EN CASO DE INCENDIO

Si descubre un siniestro:



- Conserve la calma.
- Avise al grupo de emergencias llamando al anexo 3333 o activando la alarma, independiente del tamaño del incendio, y sin esperar a ver si usted puede extinguirlo.

Detallando:

1. Donde es el incendio o humo.
 2. Cantidad de humo o fuego.
 3. Si hay personas accidentadas o en riesgo de ser alcanzadas por el fuego.
- Desconecte si es posible hacerlo sin correr riesgos cualquier línea, sistema o aparato eléctrico que arda.
 - Realice la evacuación del área afectada en forma ordenada hacia la “zona de seguridad” ubicada en el jardín central

Alarmas en general

➤ Como actuar:

- Preste atención a la alarma, pitazos y/o llamados de alerta.
- Mantenga la calma.
- Deje de trabajar inmediatamente y prepárese a evacuar el edificio.
- Cierre ventanas, salga de su oficina y cierre la puerta, sin olvidar llevar con Ud. las visitas que tenga a su cargo en ese momento.

EVACUACIÓN

El principio básico de la evacuación es desalojar una zona afectada por un incendio o un sismo, de manera tal que se minimice la posibilidad de daños a las personas. Esto es más importante que combatir un incendio o salvar cosas.

➤ Como actuar:

- Al escuchar la alarma o llamado de alerta, abandone el lugar donde se encuentra hacia la zona de seguridad ubicada en el jardín central.
- La evacuación debe efectuarse con calma y en forma ordenada, utilizando siempre la mitad derecha del corredor o pasillo por el cual Ud. se desplaza. Recuerde que el lado izquierdo será ocupado por bomberos o personas que vienen en ayuda para controlar el incendio o sismo en curso.
- Como recomendación general, siga las instrucciones de los Monitores o del Jefe de Emergencia, no actuando por iniciativa propia.
- Lleve con usted las visitas que tenga a su cargo en ese momento.
- No se devuelva.

- Si hay humo, desplácese gateando a nivel de piso.
- Diríjase solamente a la “zona de seguridad”, no se quede en los alrededores del sitio afectado, no arriesgue su integridad física.
- Reúnase en la zona de seguridad con la gente del sector donde Ud. trabaja habitualmente, a fin de efectuar un recuento de personas.

USO DE EXTINTORES CONTRA INCENDIO

Los extintores de incendio deben ser usados en lo posible por personas entrenadas

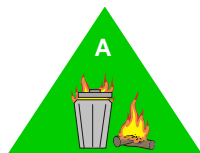
USO DE EXTINTORES EN CASO DE INCENDIOS



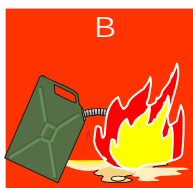
1. Active la alarma de fuego.
2. Use los extintores dispuestos “sólo al comienzo del incendio”, y únicamente si sabe como.
3. No opere el extintor de incendios hasta que haya llegado al lugar del incendio.
4. Quite el pasador de seguridad.
5. Pruebe el extintor antes de acercarse al fuego, haga un disparo corto verificando que el extintor funciona correctamente.
6. Si es en un lugar abierto, acérquese al fuego en la dirección del viento. Tanto en un incendio en interiores como en exteriores, la ruta de escape debe quedar a sus espaldas.
7. Descargue el extintor sobre la base del fuego continuamente en forma de abanico. Accione la válvula a una distancia prudente y si puede, avance hacia el fuego hasta extinguirlo totalmente.

TIPOS DE FUEGO

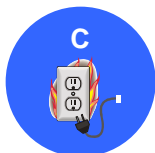
Los incendios deben ser extinguidos según el combustible que los origina. Razón por la cual ha sido necesario clasificarlos, según ciertas características, que a continuación se describen:



Clase “A”: Fuego producido por: Papeles, cartones, maderas, plásticos, etc. Se puede utilizar agua.



Clase “B”: Fuego producido por líquidos combustibles petróleo, gasolina, kerosén, alcohol, éter, pinturas, ceras, solventes, etc.



Clase “C”: Fuego producido por la electricidad en artefactos, motores o equipos eléctricos en general. Se debe usar extintores de polvo químico seco (PQS) o gas carbónico (CO₂).



Clase “D”: Es el producido en metales combustibles como el Aluminio, Zinc, Titanio y “no metales” como Magnesio, Sodio, Potasio, etc. Que al arder alcanzan temperaturas muy elevadas (sobre 3300 °C) y que requieren de un elemento extintor específico.

❖ Medidas preventivas de carácter general:

- Tome nota mentalmente de las vías de escape existentes, ubicación de sistemas de alarmas y extintores dispuestos en el edificio.
- Las vías de escape deben permanecer “siempre” despejadas.
- Conozca el uso correcto de los extintores.
- Absténgase de cualquier acto que involucre un peligro de incendio. De ser posible detenga o informe de cualquier acción que realicen otras personas que signifiquen un peligro de incendio.
- Mantenga limpio y ordenado el lugar de trabajo.
- Al momento de evacuar hacia la zona de seguridad proceda con calma y cautela. No se arriesgue innecesariamente y siga las instrucciones.
- Evite accidentes, no corra.
- Cada día, al término de las horas de trabajo verifique que todo quede en orden, las máquinas y artefactos eléctricos apagados y dejar las ventanas cerradas.
- Los extintores de incendios no deben ser retirados de su sitio.
- Nunca cubra las señales de seguridad. Deben estar siempre visibles.
- Informe a su Monitor de área o Jefe de Emergencia de cualquier incidente de personas o materiales que hayan sufrido daños o puedan provocarlos, y que pudieran ser causal de un accidente.

ERRORES QUE PUEDEN COSTAR LA VIDA:

- No participar en los simulacros de evacuación.
- Demorar en dar la alarma.
- Desconocer las vías de escape.
- Esperar que el incidente termine solo.
- Intentar apagar el fuego que está fuera de control.
- Dirigirse a lugares equivocados.
- Devolverse.
- Correr a través del humo, en vez de escapar gateando.
- Subestimar el peligro.

LAS OFICINAS DE ESO-VITACURA NO SON AREAS APTAS PARA FUMAR

- Fume solamente en lugares abiertos y ponga los cigarrillos o colillas encendidas en ceniceros. No los tire en papeleros o basureros.
- Las áreas comunes tales como cafetería, pasillos, biblioteca, salas de conferencias y lavabos son áreas de no-fumadores.

SISMOS

Se define como sismo, al “movimiento brusco de la Tierra” causado por la liberación de energía acumulada durante un largo tiempo.

La diferencia entre un sismo y un terremoto esta dada por la magnitud del movimiento y su duración.

Los sismos son movimientos súbitos e imprevisibles y cuya intensidad y duración son relativamente menores. Los terremotos en cambio, son aquellos movimientos de tierra fuertes, con una duración prolongada y que por lo general causan muchos daños a los bienes y a las personas.

EN CASO DE SISMO



Dado lo difícil que es pronosticar un sismo anticipadamente, deberemos concentrarnos en tratar de aminorar los daños personales, que por lo general, suelen ser el resultado de procedimientos indebidos más que los ocasionados por el propio sismo.

➤ Como actuar:

- Conserve la calma.
- Deje de trabajar inmediatamente.
- Proteja su cuerpo colocándose bajo una mesa o escritorio, y si ésta se mueve a causa del mismo movimiento, muévase usted también igual que el mueble. Si esto no es posible protéjase la cabeza con sus brazos e intente tener una visión de lo que sucede a su alrededor.
- Prepárese a evacuar el edificio, siguiendo las instrucciones de los monitores o del Jefe de Emergencias.
- Coordine la evacuación del área afectada en forma ordenada hacia la “zona de seguridad” ubicada en el jardín central de ESO-Vitacura.
- Desconecte los artefactos eléctricos y salga de su oficina. Cierre la puerta, sin olvidar llevar con Ud. las visitas que tenga a su cargo en ese momento.
- No se devuelva.
- Reúnase en la zona de seguridad con la gente del sector donde Ud. trabaja habitualmente, a fin de efectuar un recuento de personas.

➤ Recomendaciones generales:

- Deje de usar el teléfono inmediatamente y concéntrese en lo que pasa a su alrededor.
- Conserve la calma. No corra. Camine controladamente y si es necesario intente tranquilizar a los de su entorno.
- Observe y evalúe lo que sucede a su alrededor, para determinar los pasos a seguir en el siguiente orden: protegerse / observar / evacuar.

- Si el movimiento es intenso o prolongado, ubíquese en el lugar más seguro y próximo, idealmente bajo mesas o escritorios resistentes.
- Mientras dure el movimiento no salga de su refugio. Evite bajar por las escalas, puede perder el equilibrio.
- Salga sólo cuando estime que el sismo ha cesado o cuando los monitores o Jefe de Emergencia así lo indiquen.
- Nunca encienda fósforos u otro tipo de llama que pudieran originar un incendio producto de gases o combustibles derramados por causa del sismo.
- No regrese a su lugar de trabajo. Espere la indicación e los Monitores o del Jefe de Emergencia.

- **Zonas de refugio de Menor Riesgo:**

1. Bajo escritorios o mesas. Evite el riesgo de caídas de elementos desde lo alto como: archivadores, adornos, lámparas, etc.
2. Junto a pilares estructurales.
3. Rincones de oficinas, alejadas de ventanas.
4. Bajo los dinteles de las puertas.

- **Zonas de Mayor Riesgo:**

1. Cerca de ventanales, vitrinas, espejos, bajo lámparas, y otros artefactos de vidrio.
2. Cerca de bibliotecas, estanterías, y otros muebles que puedan desplazarse y caer con facilidad.
3. Escalas y balcones.
4. Bajo cornisas, chimeneas o cables eléctricos.

➤ Si se encuentra manejando:

- Detenga el vehículo en el lugar más seguro posible, de preferencia en una zona abierta y evite quedar bajo cables u otros objetos que pudiesen caer sobre el automóvil.
- Lo recomendable es permanecer en el interior hasta que el movimiento haya cesado. Observe constantemente cualquier nueva situación de peligro que pudiera originarse.

ACCIDENTES GRAVES

➤ Como actuar:

- Mantenga la calma en todo momento.
- Informe inmediatamente al anexo 3333 ó al Jefe de Emergencias.
- Quédese junto al herido. Manténgalo abrigado. Bríndele apoyo y colaboración. Converse con él lo suficiente como para mantenerlo animado.
- Mantenga al accidentado en posición horizontal. Si sospecha de una lesión cervical NO lo mueva.
- Aplique los primeros auxilios requeridos solamente si sabe como hacerlo. Si no, solicite ayuda.
- Compruebe si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.
- Si el accidentado está consciente recuerde todo lo que este le diga

- Si el lesionado presenta evidencias de fractura, es necesario inmovilizar la zona afectada antes de moverlo de su lugar. Como norma general, no obligue al lesionado a levantarse o moverse.
- Evite la obstrucción de las vías respiratorias (objetos, vómitos). De ser necesario coloque a la víctima en posición lateral, para evitar que se ahogue.
- No administre medicamentos.
- No ofrezca líquidos para beber.
- En caso de quemaduras originadas por electricidad es preciso que primero se interrumpa el servicio eléctrico. Si no es posible cortar la luz, aíse al accidentado (separe la fuente de energía eléctrica) con un palo o trozo de madera.

❖ **Disminuir los riesgos de accidente es fácil siguiendo sencillas medidas preventivas:**

- Cerrar cajones y muebles inmediatamente después de usarlos. Evitar golpes, tropiezos y posibles caídas. Mantenga su área de trabajo siempre ordenada y organizada.
 - No apilar equipos, cajas, archivadores ni amontonar papel sobre armarios, estantes o gabinetes de archivo.
 - No dejar papeles en el suelo.
 - No traslade carga que obstruya su visión. Si la carga es voluminosa debe pedir ayuda.
 - No baje o suba las escaleras leyendo, ni se de vuelta para conversar.
-
- No corra por las escaleras ni por los pasillos.
 - No traslade bebidas calientes (té/café) desde la cafetería hacia su lugar de trabajo.

ASALTO

➤ Como actuar:

- No pierda la calma ni la serenidad.
- No oponga resistencia y coopere con los delincuentes.
- Retenga el máximo de información de los delincuentes como; color y largo de pelo, estatura, contextura (gordo, delgado, alto, bajo), forma de la cara, tipo de boca, nariz, cicatrices, mancha en la piel, lunar u otro detalle que llame la atención. Color de piel, vestimenta, edad aproximada, etc.
- Procure recordar en detalle los acontecimientos a fin de relatarlos a los investigadores cuando corresponda.
- Evite intercambiar impresiones con otras personas, suele ser causal de distorsión involuntaria de los hechos.
- No hacer declaraciones, ni entregar información a personas externas a la organización.

Sólo el Administrador de ESO, el Representante y el Relacionador Público están autorizados para dar información sobre la situación originada ante organismos internacionales, gubernamentales, fiscalizadores, de prensa, radio y TV., etc. Por tanto la totalidad del personal se abstendrá de dar cualquier información por mínima que sea.

❖ Medidas Preventivas:

- Permanezca alerta ante personas desconocidas y/o movimientos sospechosos.
- Guarde con llave los objetos de valor y documentación clasificada.
- Mantenga permanentemente una "imagen" de los elementos de mayor valor que estén bajo su custodia.
- No deje paquetes u otros elementos visibles en el interior de su automóvil.

ATENTADOS

➤ Como actuar:

- Mantenga la calma.
- Si detecta algún paquete o artefacto sospechoso, o si recibe un llamado indicando que ha sido colocado un artefacto explosivo, dé aviso de inmediato a la Administración y/o Jefe de Emergencia para recibir instrucciones.
- No mueva ni toque los elementos de dudoso contenido y/o anónima procedencia, y aléjese de éste. Advierta con cautela y tacto a las demás personas que pudieran acercarse.
- Siga las instrucciones de los Monitores o del Jefe de Emergencia.
- Si es preciso evacue el recinto. Sin olvidar llevar a sus visitas hacia la zona de seguridad (Z.S.).
- El Jefe de Emergencias o la Administración se encargará del llamado externo a los organismos competentes a fin de que concurren con el apoyo especializado para estos casos.
- Ante un peligro inminente de explosión, aléjese de ventanas y cristales, encerrándose en el lado opuesto del que se espera la explosión.
- Utilice mesas o muebles como barrera de protección.

CORTE DE ENERGIA ELECTRICA

➤ Como actuar:

- Mantenga la calma.
- Las luces de emergencias se encenderán instantáneamente una vez ocurrido el corte de energía.
- La luz se restablecerá diez segundos más tarde, cuando automáticamente comience a funcionar el generador de emergencia.
- No intente buscar la caja de fusibles Ud. mismo para solucionar la falla.
- Avise a uno de los siguientes anexos si el corte de energía perdura en su sector: 3280 / 3162 / 3149 / 3155.

DERRUMBES/ INUNDACIONES

➤ Como actuar:

- Desconecte los artefactos eléctricos sólo si no hay peligro.
- Informe de la emergencia al 3333.
- Si puede, coloque en alto los objetos; documentos; equipos, etc., que pudieran sufrir deterioros con el agua. Siga las instrucciones de los Monitores o Jefe de Emergencias.
- Si es necesario, evacue hacia la "zona de seguridad" (jardín central).
- No regrese a su lugar de trabajo sin autorización del Jefe de Emergencias.

VIAJES EN AVION DE LARGA DURACIÓN

JET-LAG (Cambio de uso Horario):

El cambio de horario que se produce al viajar hacia el Este u Oeste, atravesando más de cuatro (4) zonas horarias, hace que el organismo pierda la orientación horaria y la persona no pueda dormir en la noche, tenga sueño en el día y deseos de comer en horarios totalmente inadecuados para el lugar que visita.

➤ Como actuar:

- Es recomendable adoptar los horarios del lugar de destino con un par de días de anticipación.
- Si al llegar es de día y tiene mucho sueño trate de hacer una siesta corta (1/2 hora), lo suficiente para completar el día y poder retomar el ciclo de sueño/vigilia normal.
- Una vez llegado a destino y si debe dormir antes de lo que le indica su reloj biológico, trate de dar un paseo sin hacer un gran esfuerzo físico y esperar que sea una hora cercana a la hora de dormir de la ciudad o lugar en que se encuentre. Luego una cena liviana y para relajarse, puede tomar un baño de tina.
- Evitar el alcohol y el café, que pueden complicar las horas destinadas a dormir.
- Si es necesario, se pueden llevar medicamentos para ajustar el sueño para tratar de adaptarse a la hora local, lo más rápidamente que se pueda.

SÍNDROME DEL VIAJERO

Viajar por tiempo prolongado (más de cuatro horas) puede causar problemas vasculares, especialmente en personas con factores de riesgo, a causa de la poca movilidad corporal ocupando generalmente asientos estrechos, ya sea en aviones, trenes, buses o autos.

Es precisamente en los viajes largos donde las rodillas del pasajero pasan flectadas durante mucho tiempo, dificultando el retorno de la sangre al corazón. Esta situación puede causar una obstrucción vascular llamada técnicamente "trombosis venosa profunda" (TVP) la que es originada por coágulos formados en las extremidades inferiores.

En casos poco frecuentes, pero que suelen ocurrir, al levantarse la persona del asiento y caminar, el mencionado coágulo puede desprenderse y desplazarse hacia el pulmón, provocando una embolia. La gravedad de este fenómeno llamado comúnmente "Síndrome del Viajero" puede variar según el tamaño del vaso(s) sanguíneo(s) obstruido(s). Es también un riesgo en personas que pasan largo tiempo en cama por una enfermedad o intervención quirúrgica.

SÍNTOMAS:

- * El síndrome del viajero se puede presentar con hinchazón, dolor o enrojecimiento en el área afectada por el coágulo.
- * Una de las venas de la pantorrilla o del muslo puede sentirse dura al tacto, como si fuera un cordón.
- * Suele ir asociada a fiebre y dolor al caminar.

GRUPOS DE RIESGO:

- Personas con várices en extremidades inferiores.
- Personas con antecedentes de trombosis venosa profunda.
- Pacientes con cáncer, especialmente tumores malignos.
- Embarazadas.
- Madres de bebés con menos de un mes de edad.
- Personas usando estrógenos: anticonceptivos o tratamiento de cáncer de próstata.
- Personas con edema crónico de extremidades.
- Personas con cirugías ambulatorias y que viajan dentro de las 48-72 horas.

“Si Ud. cree pertenecer al grupo de riesgo, consulte a su médico antes de viajar.”

❖ Medidas Preventivas:

- Beba agua antes, y durante el viaje, evitando la predisposición a la deshidratación debido a una atmósfera de cabina con escaso porcentaje de humedad.
- Ejercitar piernas y cuerpo, con algunas caminatas. (Se recomienda a las personas que se encuentran dentro del grupo de riesgo, tratar de conseguir asientos de pasillo y no interiores, de manera de tener más libertad de desplazamiento).
- No disminuir el espacio destinado a las piernas colocando equipaje entre las mismas.
- Vístase con ropas holgadas y cómodas para viajar. El uso de prendas ajustadas entorpece la circulación y favorece la formación de trombos.
- No duerma en posición de flexión forzada.
- Si durante el viaje Ud. presenta síntomas avise inmediatamente para ser llevado lo antes posible a un centro asistencial.

MAL DE ALTURA

Es una enfermedad producida por la mala adaptación de nuestro organismo al ascenso rápido a grandes alturas, debido a la disminución de la cantidad de oxígeno presente en el aire. Se le conoce también como “mal de montaña ó puna”.

La probabilidad y severidad de esta condición esta en directa proporción con el nivel de ascenso. A más altura, mayor riesgo de sufrir este mal.

Por lo general, los primeros síntomas se presentan entre 6 y 10 horas después de haber alcanzado los 2500 metros de altitud aproximadamente. No obstante en algunos casos los síntomas pueden presentarse a los 60 minutos de haber llegado incluso a alturas geográficas inferiores.

Ante cualquier sospecha de sufrir este mal, es recomendable una evaluación médica para descartar posibles futuros percances.

SÍNTOMAS:

- * Náuseas.
- * Disminución del apetito.
- * Vómito.
- * Cansancio.
- * Dolor de cabeza.
- * Vértigo.
- * Fatiga muscular y dificultad respiratoria (falta de aire).
- * Dificultad para dormir.
- * Pulso rápido.
- * Frío corporal.
- * Oliguria (falta de orina).

Esta enfermedad, en general cede sólo con reposo entre dos y cuatro días, no siguiendo siempre una evolución benigna. Puede agravarse bruscamente complicándose con edema pulmonar y/o cerebral.

El mejor tratamiento para combatir esta condición es descender al enfermo tan rápido y seguro como sea posible.

Lo más conveniente es tomar la enfermedad aguda de montaña o puna como una advertencia para una posible aparición de Edema (cerebral o pulmonar) y así reducir oportunamente las complicaciones que incluso pueden llevar a la muerte del paciente.

❖ Medidas Preventivas:

- Ascenso gradual. (Evitar ascensos rápidos no programados).
- Descanso. Se recomienda dormir bien la noche anterior.
- Reconocer los primeros síntomas.
- Hidratarse bien. Verificar que la orina sea clara. La oliguria (falta de orina) es un mal pronóstico, especialmente si viene acompañado de síntomas de intolerancia a la altura.
- Comer pequeños volúmenes de alimento. Cosas que nos caen bien y que sean de fácil digestión, como: hidratos de carbono, sopas, glucosa, etc.
- Aclimatarse, moviéndose lentamente. No saltar ni mover la cabeza bruscamente.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Suministrar pequeñas dosis de oxígeno durante el ascenso.
- Si las molestias no pasan o se aumentan, bajar rápidamente desde el lugar donde se encuentra.

GRUPOS DE RIESGO:

1. Personas susceptibles a la anemia.
2. Personas con problemas cardíacos y pulmonares.
3. Fumadores.

EDEMAS:

“El término Edema se refiere a la infiltración de líquido en un tejido”.

EDEMA CEREBRAL: Se caracteriza por fatiga o debilidad extrema y vómitos violentos. El dolor de cabeza es insoportable, no se calma con analgésicos. Existe dificultad para mantenerse en pie, vértigos y trastornos en el comportamiento. El coma llega rápidamente, a veces no hay dolor de cabeza, simplemente un gran cansancio y trastornos en el equilibrio.

SINTOMAS:

- * Generalmente ocurren después de estar 3 días con puna.
- * Fatiga o debilidad extrema.
- * Dolor de cabeza insoportable, que no se calma con analgésicos.
- * Agotamiento con ejercicios habituales o mínimos. Aparecen vómitos violentos.
- * Dificultad para mantenerse en pie (trastornos del equilibrio).
- * Trastornos del comportamiento.
- * Es preciso detectar los síntomas e informar para recibir la atención adecuada. La falta de atención oportuna produce agotamiento y “muerte dulce” (sin que el afectado se de cuenta).

EDEMA PULMONAR: Se manifiesta entre 12 y 72 horas después de haber llegado a la altura, caracterizado por sensación de ahogo y respiración ruidosa (burbujeo). Los labios y orejas se ponen amoratados (cianosis); puede haber expectoración espumosa, a veces rosada. Se presenta a menudo en la noche, después de una jornada de esfuerzo intenso.

SINTOMAS:

- * Se presenta con un clásico cuadro de ahogo.
- * Dolor torácico, dolor de cabeza.
- * Tos seca.
- * Náuseas.
- * Fiebre en algunos casos superior a los 38° Celsius.
- * La piel puede adquirir una coloración azulada.
- * La conciencia aunque bien conservada puede mostrar un cierto grado de indiferencia en la conducta.

“En ambos casos será necesario el descenso inmediato.”

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS	
ESO EMERGENCIAS	3333
ACHS POLICLÍNICO	870 4640 - 870 4600
AGUAS CORDILLERA	290 0600-7312400
AMBULANCIA ACHS	600 600 1234
AMBULANCIA CLÍNICA ALEMANA	2101010
AMBULANCIA ESTATAL	131
BOMBEROS	132
CARABINEROS	133
CHILECTRA EMERGENCIAS	6971500
CHILECTRA	639 3106
CLÍNICA ALEMANA	210 1111 – 212 9700
INFORMACIÓN POLICIAL	139
INVESTIGACIONES	134
METROGAS	337 8000
SWAT (Grupo de Operaciones Especiales)	557 6171

“Si la emergencia se origina en horarios fuera de oficina o los Jefes, Encargado o Coordinador de seguridad no se encuentran en el recinto, el personal de vigilancia (3155), deberá de inmediato activar los planes de enlaces internos y de información de acuerdo al listado indicado para tales efectos”