



RECOMENDACIONES PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA COLECTIVA



www.proteccioncivil.org

www.cruzroja.es





INTRODUCCIÓN



Desde el principio de su vida y de su historia, el hombre, la Humanidad, se ha tenido que enfrentar a numerosos peligros y aprender a sobrevivir rodeado de múltiples amenazas.

Gracias a su capacidad de pensar ha ido creando instrumentos y desarrollando estrategias colectivas que le han ayudado a protegerse de los mismos, y que generación tras generación se han ido transmitiendo y mejorando.

Hoy día hemos aprendido a prevenir y disminuir los efectos de muchos fenómenos naturales, pero, aun así, estamos expuestos a sufrir sus consecuencias; además, en la actualidad han aparecido otros peligros que nuestros antepasados no conocían, como los accidentes de coche, de instalaciones industriales, la contaminación del aire, del agua, etc.

Muchos desastres se presentan de forma súbita y repentina y el número de ciudadanos que de forma brusca y al mismo tiempo se pueden ver afectados por una emergencia social es tan

grande, que los exclusivos recursos de las Administraciones (municipales, autonómicas y del Estado) no bastan para ayudar a todos.

Por ello, para protegernos frente a los peligros de los fenómenos naturales y los accidentes tecnológicos imprevistos, las sociedades modernas han organizado el sistema público de Protección Civil, donde las Administraciones, las organizaciones voluntarias y los ciudadanos y ciudadanas particulares unen sus esfuerzos para luchar y disminuir los efectos de las catástrofes colectivas.

En este sistema colectivo de Protección Civil, la preparación y colaboración de la ciudadanía es una prioridad fundamental, ya que en ocasiones de catástrofe social, la integridad, tanto propia como de nuestros seres queridos y vecinos, pueden depender de nuestra capacidad para reaccionar y colaborar de modo adecuado en estas situaciones de emergencia colectiva.

¿QUÉ VA
A ENCONTRAR
EN ESTA GUÍA?



> **Que existe un sistema público de Protección Civil del que forma parte.**

> **Que Protección Civil y Cruz Roja Española le ayudan a prevenir y actuar ante las situaciones de emergencia.**

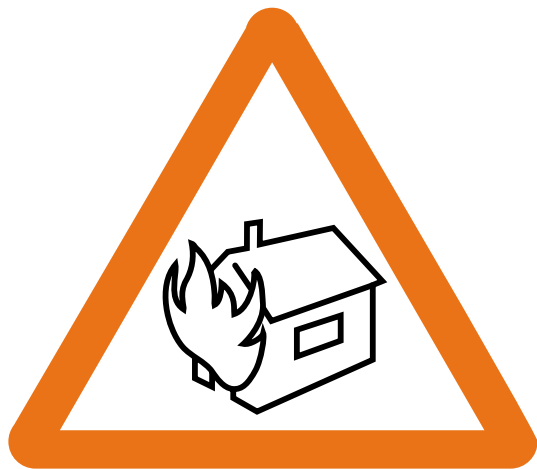
> **Que para este sistema funcione y sea eficaz es fundamental:**

> **Prevenir en familia.**
Antes (de la emergencia)

> **Actuar con sentido común.**
Durante (la emergencia)

> **Mantener la responsabilidad.**
Después (de la emergencia)

ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...



Una de las tareas fundamentales del sistema de Protección Civil consiste en lograr que **la ciudadanía** alcance no sólo la ayuda que le ofrecen los servicios públicos, sino que **esté preparada para** alcanzar por sí misma **su propia protección**.

Conviene recordar que, **en una situación de emergencia, la población implicada depende, en los momentos iniciales, de sus propias fuerzas** y de su capacidad para responder adecuadamente hasta la llegada de los servicios de intervención.

En estos casos es necesaria la **colaboración** de toda la población para que conjuntamente con los recursos de la Administración hagamos posible **alcanzar el mayor grado de protección ante los peligros**.

Esta corresponsabilidad ciudadana comienza por la identificación de los riesgos y sus efectos, así como de las medidas que se deben adoptar en cada caso. Tendremos en cuenta, que nuestro entorno más cercano y cotidiano cambia cada vez que viajamos, vamos al trabajo, permanecemos en casa, etc., por lo que es necesario que nos adaptemos a estos contextos tan diferentes.

...unamos esfuerzos!



ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...



...tendré miedo?

En términos generales, es natural que ante una situación de riesgo o emergencia pueda tener una sensación de miedo e inseguridad.

En este caso, deténgase unos instantes para **recuperar la calma necesaria**, que le permita tomar decisiones más aconsejables y oportunas.

Ante estas circunstancias, la serenidad y la reflexión son los mejores aliados para afrontar una situación que entrañe algún tipo de amenaza o peligro.

Además, **la seguridad de su comportamiento favorecerá la tranquilidad de las personas que estén a su alrededor.**

Ante la experiencia de vivir una emergencia, es normal que surja un sentimiento de miedo, ya que el suceso suele ser repentino. La vivencia puede generar reacciones diversas de ansiedad tanto en el momento de producirse el episodio como pasado algún tiempo, al recordar lo que se vivió en aquel momento y lo que pudo haber ocurrido.

Es frecuente, por tanto, que en las semanas siguientes, muchas personas demanden o necesiten un apoyo psicológico para reducir estrés emocional.

Si alguna vez se ve afectado, no oculte su estado de ánimo. Asimismo, **si algún familiar o amigo muestra signos de ansiedad**, incluso tiempo después, no lo desestime: **préstele apoyo** y comprensión para que vaya recuperando su tranquilidad y seguridad.

Por ejemplo, si se trata de **un niño**, es conveniente **explicarle los riesgos de forma tranquila**, con paciencia y gradualmente, evitando cualquier tipo de brusquedad en la explicación, que pudiera provocarle un miedo añadido.

Si su hijo ha vivido alguna emergencia y muestra signos de preocupación (como falta de apetito, insomnio, miedo a los cambios de tiempo, temor a quedarse solo, a que se repita la situación...), tranquilícele, recuérdale que usted está con él y que le ayudará a protegerse, y que si la emergencia le sorprende cuando esté en la escuela, debe seguir en todo momento las indicaciones que le den sus profesores.

ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...

Ante la posibilidad de encontrarse en una emergencia, es conveniente reflexionar sobre qué aspectos podemos prevenir nosotros.

Por ejemplo, si se vive en una zona donde puedan ocurrir terremotos, a la hora de comprar la vivienda tenga en cuenta si está construida de acuerdo a la normativa sismorresistente, y una vez que la habite, tómese la precaución de asegurar las conducciones de gas, los armarios, las estanterías...

Asimismo, si vive usted en una zona de posibles inundaciones, averigüe si su vivienda está en un área susceptible de inundarse en un momento dado.

También, en caso de tener hijos, es conveniente interesarse por las medidas de seguridad que existen en los centros escolares y académicos (vías de evacuación y otros medios de seguridad, realización de simulacro...).

A modo de reflexión, se propone que usted y su familia simulen situaciones en las que puede haber riesgo e imaginen:

- ¿Qué habría que hacer?
- ¿Cómo actuarían en cada caso?
- ¿Que haría cada uno?
- ¿Cómo se repartirían las responsabilidades?

Por ejemplo, identificar cuáles son los lugares más seguros de la casa, las áreas más peligrosas, dónde evitar ubicarse en caso de incendio, o temblor o inundaciones, a quién llamar, cómo localizar a las personas ausentes... Cómo preparar un equipo básico de emergencia.

En caso de tener que evacuar la vivienda, qué documentos son necesarios para llevar, qué decisiones podrían resultar peligrosas y cuáles adecuadas...

...prevenir en familia,
antes de la emergencia



ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...



...actuar con sentido común, *durante la emergencia*

Recuerde que la serenidad y la reflexión son los mejores aliados en caso de emergencia. Además, la seguridad de su comportamiento favorecerá la tranquilidad de las personas que estén a su alrededor.

Actuar con sentido común le permitirá tomar decisiones aconsejables y oportunas.

Por ejemplo, hasta la llegada de los servicios de socorro, lo principal es ponerse a salvo del riesgo detectado y no intentar hacerle frente si no se dispone de los medios necesarios, así como permanecer atento a las informaciones oficiales que se transmitan a través de la radio y de otros medios, y seguir, en todo momento, las indicaciones que se den al respecto.

También es importante recordar que la utilización simultánea y de forma masiva del teléfono produce el bloqueo de las líneas, y ello impide el buen funcionamiento de las comunicaciones, que son un elemento imprescindible en toda gestión de una emergencia.

Por otra parte, piense que propagar rumores e informaciones exageradas, incompletas o deformadas, no sólo no ayuda, si no que puede confundir y alarmar a otros posibles afectados y perjudicar la eficaz solución de la emergencia.

DESPUÉS DE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...

Aunque la emergencia ha terminado, aún puede existir desconcierto, incertidumbre, inquietud por el bienestar de su familia, amistades y conocidos.

Hay mucha información pero no olvidemos de tener en consideración fundamentalmente aquella que proviene de fuentes oficiales y fiables. No añadamos más caos a una situación caótica, sólo perjudicaría y alarmaría a los afectados.

Si ha sufrido daños materiales o personales, infórmese de las ayudas ofrecidas por las Administraciones públicas.

Las Administraciones, las organizaciones voluntarias y la responsabilidad de los ciudadanos como pieza clave en la protección civil contribuirán a la rehabilitación y vuelta a la normalidad tras una situación de emergencia.

Una vez finalizada la emergencia todos podemos y debemos apoyarnos para conseguir la reanudación de las actividades cotidianas.

Todo lo hecho para salvar nuestra vida y/o la de los demás nos ha ayudado a conocer los propios recursos para afrontar situaciones similares. Por ello es importante reflexionar sobre como hemos hecho frente a la emergencia para fortalecer nuestros hábitos preventivos y de autoprotección.

...mantener la responsabilidad







Y RECUERDE...

...QUE LA EFICACIA DE LAS
ACTUACIONES DE
PROTECCIÓN CIVIL
NECESITA TAMBIÉN
DE SU COLABORACIÓN

TU PUEDES HACER
VOLUNTARIADO



www.proteccioncivil.org



www.cruzroja.es