

Manual de preparación para emergencias

Para personas que viven en
viviendas sociales



INNER SYDNEY VOICE
regional social development council

Índice

¿Por qué debo prepararme?	3
Números importantes	4
Paso 1: Conocer las señales	6
Paso 2: ¿Qué puede afectarlo?	12
Paso 3: Planificar ahora	16
Paso 4: Estar alerta	18
Paso 5: Cuidarnos entre todos	19
Listado de control	20

© Inner Sydney Voice 2020

Este manual fue desarrollado por Inner Sydney Voice junto con el Comité de Resiliencia de la Comunidad de Redfern y Surry Hills (Redfern and Surry Hills Community Resilience Committee). Creemos que el conocimiento local y la experiencia vivida por los residentes en la comunidad deben ser centrales en la toma de decisiones; por lo tanto, trabajamos estrechamente con la comunidad en el desarrollo de este Manual, que contiene información importante sobre cómo prepararse para una emergencia.

Varios servicios de emergencia, organismos gubernamentales, organizaciones comunitarias e individuos que viven en viviendas sociales hicieron aportes a este manual, coordinado a través del “Comité de Resiliencia de la Comunidad de Redfern y Surry Hills” (Redfern and Surry Hills Community Resilience Committee).

Para recibir una copia de este manual, o para pedir permiso de uso, se deberá contactar a Inner Sydney Voice en:

Teléfono: (02) 9698 7690
Correo electrónico: admin@innersydneyvoice.org.au
www.innersydneyvoice.org.au



¿Por qué debo prepararme?

Las emergencias suceden en cualquier momento y, en general, cuando menos lo esperamos. Las inundaciones, las tormentas, los incendios y las olas de calor pueden dañar su vivienda y obligarlo a evacuar durante cierto tiempo. Estos eventos son perturbadores, pero podemos reducir el estrés y las dificultades derivadas de esto mediante algunos pasos simples que describimos a continuación.

Cosas importantes a considerar **antes** de que ocurra una emergencia son saber qué emergencias podrían afectarlo, planificar lo que hará, alistar su vivienda, estar al tanto de cuándo algo puede suceder y cuidarnos entre todos.

Esta es su guía de cinco pasos para estar “preparado para una emergencia”.

Use este manual para obtener más información acerca de cómo puede estar mejor preparado **hoy**.

1.

Conocer las señales



2.

¿Qué puede afectarlo?



3.

Planificar ahora



4.

Estar alerta



5.

Cuidarnos entre todos



1. Conocer las señales



Es importante saber con qué sistemas de seguridad cuenta su vivienda, qué significan para usted y cómo pueden proteger su hogar y su seguridad durante una emergencia.

Ejemplo de mapa de evacuación

Life safety Plan

R	A	C	E
Remove people in immediate danger	Alert Others - Raise the alarm	Close the door	Evacuate to assembly area

Evacuation Procedure

1. Remain calm. Do not Panic.
2. Leave building. Do not use lifts.
3. Proceed to assembly area.
4. At assembly areas call 000.
5. Remain there until otherwise directed by emergency services.
6. Always keep escape paths free of obstacles.

IN AN EMERGENCY DIAL 000

96 GIPPS ST, BEGA

Legend:

- Exit
- Fire Blanket
- Fire Extinguisher
- Assembly Point
- Fire Indicator Panel
- You Are Here

En general, encontrará un mapa detrás de la puerta de entrada, si su edificio tiene más de 3 pisos.

Este mapa muestra el recorrido que debe hacer en caso de emergencia para salir de manera segura de su vivienda al punto de encuentro fuera de su edificio. Allí, esperará junto a sus vecinos mientras los servicios de emergencia solucionan el incidente.

Es importante que acuda rápidamente, pero con calma, al punto de encuentro, de manera que es una buena idea mirar el mapa y familiarizarse con el lugar a donde debe dirigirse y cómo llegar allí.

El personal de los servicios de emergencia (policía, bomberos y rescate, SES) estará disponible para ayudar y mostrarles a las personas lo que deben hacer. El personal de DCJ Housing (su Oficial de servicio al cliente) también puede participar, particularmente si la emergencia sucede durante el horario de trabajo.

Si el Mapa de evacuación de su edificio está dañado, es ilegible o no está disponible, infórmelo a su Oficial de servicio al cliente o llame al Centro de contacto de vivienda (Housing Contact Centre) para poder obtener uno nuevo. ¡Un día puede necesitarlo!

Cuando llegue al punto de encuentro, deberá permanecer allí hasta que sea seguro irse. Los trabajadores de los servicios de emergencia informarán a todos cuándo y cómo pueden regresar a su vivienda. Su Oficial de servicio al cliente también puede estar disponible para ayudar.

Sonidos de alarma



Alerta – “Bip bip”

Manténgase alerta a la posibilidad de que esté ocurriendo una situación de emergencia. Prepárese para una posible evacuación.



Evacuar – “Sirena”

Cuando escuche este sonido, evacúe el edificio utilizando la salida de emergencia más cercana y diríjase al punto de encuentro.



Evacuar – Repiqueteo permanente

Su edificio también puede tener un timbre de alarma de incendio de repiqueteo continuo.

2. ¿Qué puede afectarlo?



Piense en el lugar donde vive y en las emergencias que pudiesen afectarlo.



Tormenta

Las tormentas pueden producirse en cualquier momento y pueden provocar daños por lluvia torrencial, vientos, granizo y relámpagos. Pueden afectar árboles, cables de alta tensión, techos, ventanas y objetos que están a la intemperie. El nivel de arroyos, ríos y otros cursos de agua puede subir rápidamente y provocar inundaciones en lugares que normalmente no se inundan.



Ola de calor

Las olas de calor o los períodos prolongados de calor extremo pueden tener efectos graves sobre la salud de las personas. Puede tener calambres, agotamiento por calor o incluso un golpe de calor. Si sufre alguna enfermedad crónica, su condición puede empeorar durante un período de mucho calor.

¿Qué hacer antes?



Escuche el informe meteorológico en la estación de radio local y en otros medios de comunicación para ver si hay advertencias climáticas. ABC 702 es el servicio de transmisión oficial del SES para inundaciones y tormentas.



Elija la habitación sin ventanas en la que va a refugiarse.



Estacione su auto bajo techo alejado de árboles, líneas de alta tensión o desagües que puedan inundarse.

¿Qué hacer durante?



Cierre las persianas/ cortinas y aléjese de las ventanas.



Quédese adentro junto a niños y mascotas.



Si la tormenta lo sorprende a la intemperie, refúgiase de relámpagos, granizo, ramas que caen y crecidas.



Asegure objetos sueltos en su balcón que podrían volarse.

¿Necesita ayuda?

El NSW SES tiene voluntarios que pueden asistirlo brindándole ayuda de emergencia de corto plazo para ayudar a prevenir más daños a su propiedad. Si necesita ayuda urgente, llame al NSW SES al 132 500. Pero, si el problema tiene que ver con reparaciones y mantenimiento, comuníquese con el Centro de Contacto del Departamento de Comunidad y Justicia (Vivienda) (Department of Communities and Justice (Housing) Contact Centre), en el 1800 422 322.

¿Qué hacer antes?



Cierre las cortinas, persianas y toldos al amanecer para evitar en la máxima medida posible que el sol entre en su casa.



Verifique que sus heladeras, congeladores, ventiladores y equipos de aire acondicionado estén funcionando correctamente.



Verifique que la vivienda pueda ventilarse de manera adecuada sin comprometer su seguridad.



Considere comprar bolsas refrigerantes y tenerlas en la heladera o en el congelador para poder refrescarse si fuera necesario.



Consulte al médico sobre cómo el calor extremo puede afectar su medicación o su enfermedad.

¿Necesita ayuda?

La Oficina de Meteorología (Bureau of Meteorology) predice las olas de calor y asesora a Health NSW. Health NSW emite advertencias y consejos a través de los medios de comunicación y de los consejos municipales afectados por la posible ola de calor. En caso de emergencia con riesgo de vida, llame al TRIPLE CERO (000) y pida una ambulancia.

¿Qué hacer durante?



Diríjase a un “lugar fresco” en su comunidad. Consiga un transporte fresco para llegar allí, puede ser transporte comunitario o público. Las bibliotecas y los centros comerciales tienen grandes espacios climatizados en los que puede permanecer durante un tiempo para aliviar el calor.



Tome pequeños sorbos de líquidos frescos. Dese una ducha, un baño de inmersión o un baño con esponja.



Coloque bolsas refrigerantes debajo de sus axilas, en la ingle o detrás del cuello para reducir la temperatura corporal.



Prevenga la deshidratación tomando mucha agua. Evite tomar té, café o alcohol.

2. ¿Qué puede afectarlo?



Piense en el lugar donde vive y en qué tipos de emergencias podrían afectarlo.



Incendio

La principal causa de incendios domésticos en Nueva Gales del Sur se produce por dejar algo cocinando sin supervisión. Las otras causas más comunes de incendio son los calefactores, las velas, las garrafas de gas portátiles, las hornallas y el cigarrillo. Los incendios pueden propagarse rápidamente.



Inundación

Las inundaciones repentinas generalmente se producen en las zonas urbanas, avanzan rápidamente, suceden sin previo aviso y son extremadamente peligrosas.

¿Qué hacer antes?



Nunca deje algo cocinando sin supervisión, coloque los elementos inflamables lejos de la cocina y apáguela cuando no la use.



Apague totalmente los cigarrillos en un cenicero profundo.



Mantenga todo a 1 metro del calefactor y apáguelo cuando se vaya de la habitación.



Mediante pruebas y mantenimiento regular, asegúrese de que sus detectores de humo funcionen.



Mantenga despejadas las salidas y los pasillos, para ello, mantenga su hogar con el mínimo desorden posible.



Nunca coloque objetos en las escaleras de incendios, es ilegal.



Conozca la salida de evacuación en caso de incendio de su edificio.

¿Qué hacer durante?



En caso de incendio en la cocina:

Apague la cocina (si es seguro hacerlo) y use la tapa para cubrir la llama.

Nunca use agua para apagar un fuego producido por combustión de grasa o aceite.

Salga de la cocina, cierre la puerta y llame al Triple Cero "000".



Si suena el detector de humo y hay un incendio en su vivienda:

Mantenga la calma y actúe rápidamente. Haga que todos salgan lo antes posible.

Use las escaleras de incendio para salir.

Una vez afuera, permanezca allí. Nunca vuelva a entrar a un edificio en llamas.



Protéjase del humo de incendios forestales:

Siga el consejo de su médico sobre qué medicamentos debe tomar y su plan de manejo del asma, si lo tiene.

Pase más tiempo adentro. Mantenga las puertas y las ventanas cerradas para que no entre el humo.

Evite fuentes interiores de contaminación del aire como cigarrillos, velas e incienso.

¿Qué hacer antes?



Vigile la situación y actúe rápido. Es posible que no reciba ninguna advertencia oficial de inundación.



Hable con sus familiares, amigos y vecinos acerca de qué hacer en una inundación.



Sepa cómo recibir advertencias de posibles inundaciones. Puede descargar la aplicación ABC 702 APP en su teléfono o usar una radio a pilas para recibir información de inundaciones del SES.



Conozca sus rutas y tiempos de evacuación, por si le piden evacuar.

¿Qué hacer durante?



Si es probable que se produzca una inundación repentina, evacuar **antes** de que se produzca es la medida más segura.



Nunca conduzca, cabalgue ni camine por el agua de inundaciones, encuentre otra vía.



Si está atrapado en la inundación, busque refugio en la parte más alta de un edificio sólido. Luego, llame al 000 si necesita que lo rescaten.

¿Necesita ayuda?

Para emergencias con riesgo de vida, llame al TRIPLE CERO (000) y pida una ambulancia (Ambulance).

¿Necesita ayuda?

Para pedir ayuda en caso de emergencia, llame al NSW SES al 132 500.

En caso de situaciones con riesgo de vida, llame al TRIPLE CERO (000).

Si es sordo o si tiene dificultades de audición o del habla, contacte al NSW SES a través del Servicio de Relé Nacional (National Relay Service) y diga el 132 500 para que lo comuniquen.

2. ¿Qué puede afectarlo?



Piense en el lugar donde vive y en los tipos de emergencias que podrían afectarlo.



Corte de energía eléctrica

Las emergencias pueden provocar cortes de servicios públicos como electricidad, gas y agua. El corte de energía eléctrica se puede producir por desastres naturales como inundaciones, ciclones u otras tormentas con vientos fuertes, olas de calor e incendios.



Amenaza personal/ para la comunidad

Las emergencias que lo amenazan personalmente pueden afectar su seguridad. Pueden tratarse de una persona que se comporte de manera agresiva, amenazante o violenta o de cualquier otra situación que pueda afectar su seguridad o requerir una evacuación.

¿Qué hacer antes?



Haga un inventario de los objetos que necesita y que requieren electricidad para funcionar.



Si el teléfono de su casa no funcionará si hay corte de energía eléctrica, tenga una batería de respaldo.



Mantenga los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos cargados.



Tenga una linterna.



Tenga planes alternativos para refrigerar los medicamentos o los equipos médicos que funcionan con energía eléctrica.



Tenga una radio a pilas para poder recibir información de advertencias en caso de emergencia en la estación de radio ABC 702.

¿Qué hacer durante?



No use estufas de gas para calefaccionar su vivienda.



Desenchufe los electrodomésticos y artefactos electrónicos para evitar daños por sobrecarga eléctrica.



Si es seguro, vaya a un lugar alternativo que esté calefaccionado o climatizado.



Comuníquese para saber cómo están sus vecinos.



Use alimentos que no requieran refrigeración.

¿Necesita ayuda?

Si su seguridad personal se ve amenazada, llame al **TRIPLE CERO (000)** y pida que lo comuniquen con la **Policía (Police)**.

Mis otros riesgos:

Anote otros riesgos que puedan afectarlo y cómo podría prepararse para esa situación.

¿Necesita ayuda?

Para emergencias con riesgo de vida, llame al **TRIPLE CERO (000)** y pida una **ambulancia (Ambulance)**.

3. Planificar ahora



Siéntese, hable con su familia y planifique qué harán si una emergencia afecta su área.



¿Cuán preparado está para una emergencia?

Ahora que se familiarizó con los tipos de emergencias que podrían afectarlo, pensemos en qué hará cuando sucedan.

Tome decisiones importantes como cuándo irse, qué llevar y qué hacer con los animales. Conozca sus capacidades y pida ayuda por adelantado si la necesita. No lo deje para último momento. Las emergencias pueden suceder con poca o ninguna advertencia.

Planificar **ahora** para conocer sus riesgos y qué hacer si hay una emergencia puede salvarle la vida a usted, la vida de los miembros de su familia y las vidas de terceros, incluidas sus mascotas.

Haga un plan de emergencia personal



1. ¿Cómo va a conseguir la información acerca de cuándo y dónde evacuar?

Inundación/ tormenta:

- El NSW SES emite Advertencias de Evacuación y Órdenes de Evacuación en caso de tormentas, inundaciones y tsunamis, a través del sitio web del NSW SES www.ses.nsw.gov.au y de los medios locales.
- Escuche su estación de radio local ABC 702 que transmite información, actualizaciones y consejos del SES.

Emergencia en el edificio:

- Pida indicaciones al personal de seguridad de su edificio, si lo hay.
- Si comienza a sonar el detector de humo, salga de su propiedad por las escaleras de incendio y diríjase al punto de encuentro



2. ¿A dónde irá y cómo llegará allí?

- Siempre es más seguro dirigirse a un lugar alejado del área afectada lo antes posible.
- Debería irse de inmediato antes de que corten o cierren los caminos y las rutas de evacuación.
- Conozca sus rutas de evacuación y sus puntos de encuentro.
- Antes de irse de su casa, corte la electricidad y el gas.
- Permanezca con su familia o amigos en un lugar seguro.
- Puede dirigirse a un centro de evacuación y alojarse temporalmente allí, recibir ayuda financiera, apoyo personal, bebida y comida, indumentaria y objetos para sus necesidades personales y ayuda para comunicarse con sus familiares y amigos.
- Si necesita ayuda para evacuar, organice un transporte.

3. Planificar ahora



Siéntese, hable con sus familiares y planifique qué harán en caso de que una emergencia afecte su área.

Prepare un bolso de emergencia



Qué debe poner en su bolso de emergencia:

- Medicamentos/ equipo de ayuda
- Copias de documentos importantes (copias en papel o almacenadas en un USB)
- Lleve sus objetos de valor y recuerdos apreciados
- Números de teléfono importantes, incluidos los de sus familiares más cercanos
- Una muda de ropa
- Objetos de cuidado personal (cepillo de dientes, pasta de dientes, peine, etc.)
- Una botella de agua, una linterna y otras cosas que pueda necesitar.

Guarde su bolso de emergencia en un lugar de fácil acceso y recuerde cambiar las pilas y reponer el agua cuando sea necesario.

Cuando evacúe, puede agregar medicamentos, la billetera, el teléfono celular, el cargador y otros objetos importantes en su bolso de emergencia.

Mascotas y animales de ayuda



En una emergencia, sus animales son responsabilidad suya. Depende de usted preparar lo necesario para su seguridad y bienestar.



Esté preparado

Si tiene una mascota, debería incluir a sus animales en su plan de emergencia.

Sus mascotas deben poder ser identificadas correctamente. Por ejemplo, etiqueta con el nombre y microchip. Es obligatorio por ley para los residentes de Nueva Gales del Sur colocar un microchip a sus mascotas y registrarlas.

Asegúrese de que tengan correa o que estén en un bolso de transporte y recuerde llevar suficiente comida y agua.

Los animales pueden comportarse de manera diferente cuando hay una emergencia, pueden aumentar sus niveles de estrés y pueden entrar en pánico y salir corriendo. Si los lleva lo antes posible, eliminará este problema.

4. Estar alerta



Sitios web



Servicio meteorológico
www.bom.gov.au/nsw/warnings



Gobierno de Nueva Gales del Sur
Información acerca de Incendio y rescate (Fire and Rescue), Servicio de bomberos rurales de Nueva Gales del Sur (NSW Rural Fire Service), Servicio estatal de emergencias (SES) y Policía en este sitio web: www.emergency.nsw.gov.au/Pages/for-the-community/alert-NSW/warnings-alerts.aspx

Información acerca de calidad del aire (Air Quality) de NSW Health:
www.health.nsw.gov.au/environment/air/Pages/aqi.aspx



Mascotas
<https://kb.rspca.org.au/knowledge-base/what-preparations-should-i-make-for-my-pets-in-case-of-an-emergency/>

www.cityofsydney.nsw.gov.au/community/health-and-safety/prepareemergencies/emergency-advice/pets-emergencies



Aplicaciones
Aplicación “A prepararse” de la Cruz Roja (Get Prepared Red Cross):
www.redcross.org.au/getprepared

Se puede descargar la aplicación MyHousing App de App Store o Google Play. Puede ver y actualizar los datos de contacto (incluidos los contactos de emergencia), pedir reparaciones de mantenimiento, acceder a servicios de apoyo y mucho más.



Radio
Transmisión de emergencias (Emergency Broadcaster) Sydney AM 702:
www.abc.net.au/news/emergency/state/nsw



Organizaciones de emergencia sin fines de lucro
Organizaciones clave que debe agregar a sus contactos:

- Ejército de Salvación (The Salvation Army): www.salvationarmy.org.au
- Cruz Roja (Red Cross): www.redcross.org.au
- Lifeline Australia: www.lifeline.org.au

5. Cuidarnos entre todos



Una comunidad conectada es su mejor activo en una emergencia



Ocuparnos de nuestros vecinos, ayudar a la gente que nos rodea, tomarnos tiempo para conversar y tender una mano amiga a los demás son todas maneras en las que podemos contribuir a una comunidad armoniosa y solidaria.

Cuando sucede lo inesperado o en caso de emergencia, la comunidad que se ocupa de los demás y sabe cómo cuidar a otras personas estará equipada para responder de la mejor manera posible.

Su Centro Comunitario local es una buena manera de conectarse con sus vecinos, con grupos de la comunidad local, y de conseguir ayuda para acceder a otros servicios.

Para encontrar su Centro Comunitario local, póngase en contacto con su Consejo Municipal o con la Asociación Local de Servicios Comunitarios (Local Community Services Association - LCSA), que es el organismo principal de los Centros Comunitarios, llamando al 02 9660 2044.

Desarrolle relaciones y redes que pueda usar durante una emergencia.

Hay muchas maneras de hacer esto:



Conozca a sus vecinos.
Con frecuencia, los vecinos recurren unos a otros para pedir información y ayuda durante una emergencia.



Piense en las conexiones y en las redes que ya tiene en su comunidad, ya que pueden resultar vitales durante una emergencia.



Participe en eventos y actividades en su comunidad local para poder continuar desarrollando su red de apoyo.



Listado

¡Estoy preparado!

porque...

- ✓ **Conozco los riesgos que me rodean**
- ✓ **Tengo un plan de emergencia personal**
- ✓ **Tengo una lista de números de contacto de emergencia**
- ✓ **Tengo un bolso de emergencia armado y listo**
- ✓ **Conozco mi ruta de evacuación**
- ✓ **Sé cómo comunicarme para pedir ayuda durante una emergencia**
- ✓ **Sé cómo contactar a mi Oficial de Servicio al Cliente (Client Service Officer)**

Financiado por el Programa conjunto de resiliencia ante desastres naturales del Estado y de la Commonwealth (State and Commonwealth Natural Disaster Resilience Program). Las opiniones aquí expresadas no reflejan necesariamente las opiniones del Gobierno de Nueva Gales del Sur.

innersydneyvoice.org.au



INNER SYDNEY VOICE
regional social development council