



# PROYECTO PEEC

## #SIMULACRO DISTRITAL DE **AUTOPROTECCIÓN**

Participa del encuentro virtual



Jueves 22 de octubre de 2020

Hora: 9:00 am

JM y JT

SEDE A y B

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_OTcxMGUyMTUtNDI4ZC00MmQxLTkyMGltYzhiMWMMyNzFhYmVk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2251c89e2c-0ac9-4024-80f1-3a864a694b15%22%2c%22Oid%22%3a%22fc1eb5b8-7a3a-411c-b23c-d022a0dd04ec%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OTcxMGUyMTUtNDI4ZC00MmQxLTkyMGltYzhiMWMMyNzFhYmVk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2251c89e2c-0ac9-4024-80f1-3a864a694b15%22%2c%22Oid%22%3a%22fc1eb5b8-7a3a-411c-b23c-d022a0dd04ec%22%7d)



# PROYECTO PEEC webgrafía



[IDIGER](#)

<https://app2.sire.gov.co/Simulacro/Simulacro2020.html>

Video recomendaciones simulacro

[https://www.youtube.com/watch?v=8LC8g9\\_E7WE](https://www.youtube.com/watch?v=8LC8g9_E7WE)

# SIMULACRO DISTRICTAL DE **AUTOPROTECCIÓN**



## MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN A IMPLEMENTAR EN EL SIMULACRO

### El día del simulacro a la hora establecida:



- ▶ Inicia el simulacro según lo programado en tu trabajo o vivienda.



- ▶ Observa y analiza tu entorno.



- ▶ Conserva la calma y permanece alerta.



- ▶ Ten a mano tu Kit de Emergencias incluyendo los elementos de bioseguridad.



# SIMULACRO DISTRICTAL DE **AUTOPROTECCIÓN**



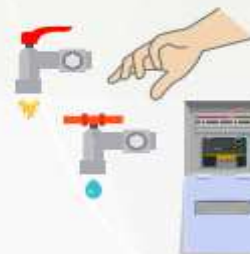
► **Implementa tu plan de emergencias:** protocolos, elementos de protección personal (casco, careta, guantes, gafas) y bioseguridad (tapabocas, alcohol, gel antibacterial).



► Recuerda, esta vez **NO** evacuamos.



► Verifica que las personas que se encuentran a tu alrededor se ubiquen en un lugar seguro (adultos mayores, niños, personas con discapacidad)



► Revisa cómo suspender el suministro de agua, luz y gas al interior de las instalaciones.



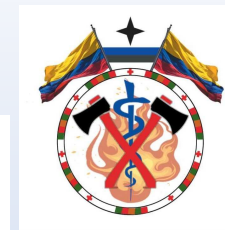
► Ubícate en un lugar seguro al interior de las instalaciones donde te encuentras, sin evacuación y sin aglomeración. Lejos de peligros y elementos que puedan causar daño, usa tapabocas y conserva la distancia física.

# SIMULACRO DISTRICTAL DE **AUTOPROTECCIÓN**

## **PREPÁRATE**

### Qué hacer antes ?

- Arme su Kit de emergencias: (Guarde linterna, pito, radió, Pilas botiquín, documentos de identificación otros que sean importantes, agua y alimentos no perecederos, podrían ser necesarias. KIT de emergencias., elementos de aseo, dinero, las llaves de a casa el automóvil, entre otros)
- Tenga a la mano números telefónicos de emergencias.
- Verifique que las salidas y pasillos estén libres de obstáculos.
- Procure que todos, especialmente los niños, tengan consigo una identificación. De ser posible con número telefónico y tipo de sangre.



# SIMULACRO DISTRITAL DE AUTOPROTECCIÓN

## PREPÁRATE

### Kit de Emergencia Para tu animal de compañía



- Revisalo por lo menos una vez al año.
- Mantén el kit en un lugar de fácil acceso, junto con el de tu familia.
- Ten en cuenta la fecha de vencimiento de los productos y reemplázalos por nuevos cuando sea necesario.



# Simulacro Distrital De Autocuidado



## PROTÉGETE

### ¿ Qué hacer en el Durante ?

- Este atento y escuche las indicaciones.
- Mantenga la calma.
- Busque el lugar seguro ya identificado en su vivienda o en su lugar de trabajo
- Aléjese de elementos que puedan caer o romperse y que puedan generarle daño.
- Ubíquese en posición de auto protección.
- Espere a que termine el movimiento sísmico
- Cierre el pasos de gas agua y suministro de energía. (realice el desplazamiento hasta estos sistema.
- Busque y tome su kit de emergencias y bioseguridad.
- Diríjase a la puerta de acceso de su residencia o lugar de trabajo desde el lugar donde se encuentre de manera ordenada y sin correr (costado derecho).
- Una vez allí piense en la ruta de evacuación que seguiría para llegar al punto de encuentro definido.
- Tome unos minutos y evalúe con su familia o usted mismo lo que le enseñó este ejercicio.
- Retorne a su lugar de trabajo y diligencie la encuesta de participación.



# Simulacro Distrital De Autocuidado



## PROTÉGETE

### ¿Qué Hacer Después ?

- ✓ Verifique si hay lesionados y asegúrese de que todos los miembros de su familia y compañeros están bien.
- ✓ Verifique el estado de su vivienda para que no represente peligro si evacua y quiere reingresar.
- ✓ Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa y mobiliario. No haga uso de ella si presenta daños graves.
- ✓ No encienda cerillos, no use aparatos eléctricos hasta asegurarse de que no hay fugas de gas.
- ✓ Use el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- ✓ Escuche la radio para informarse y colabore con las autoridades.





# SIMULACRO DISTRITAL DE **AUTOPROTECCIÓN**

## **PROTÉGETE**

---

### **¿Qué Hacer Después ?**

- ✓ Esté preparado para las réplicas. Generalmente son más débiles. Pero pueden ocasionar daños adicionales.
- ✓ Aléjese de edificios dañados y evite circular por donde existan deterioros considerables.
- ✓ No consuma alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos o algún contaminante.
- ✓ En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.



# SIMULACRO DISTRICTAL DE **AUTOPROTECCIÓN**

## **PREVISIONES PARA LA ATENCIÓN DE VÍCTIMAS O ENFERMOS REALES**

### **PRIMEROS AUXILIOS**

- ✓ No movilice a la víctima, puede tener fracturas en la columna o el resto del cuerpo.
- ✓ Llame al número de emergencia **123** para que no actúe solo y tenga ayuda vía telefónica.
- ✓ Colóquese elementos de bioseguridad (guantes y tapabocas) para protegernos de cualquier enfermedad por contaminación de fluidos corporales.
- ✓ Lame a la persona por su nombre para verificar si esta consiente
- ✓ Mire el movimiento del tórax para saber que respira
- ✓ Tome el pulso en el cuello o en la muñeca para saber que tiene pulso,
- ✓ En caso de hemorragia contrólela con un apósito o elemento limpio que encuentre en su botiquín.