



---

## CONSEJOS DE PREVENCIÓN

### INCENDIOS ESTRUCTURALES

Para evitar un incendio ponga en práctica lo siguiente:

- No sobrecargue el sistema eléctrico.
- Las instalaciones eléctricas deben estar entubadas o canalizadas. Además, deben contar con dispositivos de conexión a tierra (líneas y tomas).
- No use cables dañados o viejos.
- Tenga cuidado con los aparatos eléctricos dañados.
- Nunca guarde o almacene líquidos inflamables dentro de su casa de habitación.
- No guarde líquidos inflamables cerca de aparatos eléctricos.
- Revise la instalación eléctrica de la casa. Por lo menos una vez al año pida a su electricista que resoque los tornillos de los portabombillos, lámparas y tomacorrientes.
- Mantenga siempre los encendedores y fósforos fuera del alcance de los niños. Recuerde, esas pequeñas cosas son como armas letales que ponen en riesgo la vida de los ocupantes de la casa de habitación.
- No fume en la cama. Es una causa importante de muerte por incendios en el domicilio.

- Lea las instrucciones de uso de los aparatos productores de calor (deshumidificador de ambiente, equipos portátiles de calefacción, vaporizadores) cuando los use aléjelos de cualquier material combustibles, siguiendo para ello las instrucciones del fabricante. Estos aparatos deben quedar desconectados cuando no queda nadie en la casa.
- Tome precauciones especiales al almacenar líquidos inflamables como gasolina, acetona, benceno, thinner, alcohol, aguarrás, cemento de contacto y querosén.
- Deben almacenarse en recipientes especiales para el tipo de líquido y ubicarse fuera de la casa, en un lugar ventilado, lejos de fuentes de combustión y lejos de los niños.
- El almacenamiento de este tipo de sustancias inflamables debe ser temporal, únicamente mientras se realizan los trabajos que requieren el uso de estos líquidos altamente peligrosos.
- De igual manera adquiera recipientes certificados para almacenar líquidos inflamables. Puede que sean un poco más costosos, pero le garantizan seguridad.
- Si utiliza gas para cocinar lo ideal es que el cilindro esté fuera de la casa, en un lugar ventilado y que utilice una conexión segura con mangueras especiales para gas o tubería de cobre. Recuerde que lo que está manipulando es gas licuado de petróleo, por lo que la manguera debe sujetarse con prensas o gasas especiales, para evitar fugas.
- Al cambiar un cilindro vacío asegúrese - por el olfato - que no hay fuga. Si se le dificulta, entonces prepare agua con jabón y envuelva la válvula con esa agua, espere 2 minutos y si hay formación de burbujas es que hay fuga.
- Compre regletas certificadas. Éstas se identifican, entre otros, por sellos con estas letras: UL, FM, CE, SA.

#### Preparativos para enfrentar una emergencia por incendio:

- Utilice detectores locales de humo (alarmas). Se recomienda ubicarlos en pasillos y entrada de habitaciones. En casas de dos pisos se debe ubicar uno en el ducto de las escaleras.
- El uso de detectores de humo a baterías es recomendado sólo para residencias. Usted debe sustituir la batería una vez al año o según indique el fabricante.

- Tenga siempre a mano un extintor portátil para casa de habitación. Debe ser de polvo químico ABC Multipropósito, como mínimo de 1.13 kilogramos.
- Conozca cómo utilizar los extintores. Si no sabe, pregunte en la Estación de Bomberos más cercana.
- Adquiera luces de emergencia y colóquelas en todos los accesos a la casa.
- Debido a la inseguridad ciudadana la mayoría de casas tienen, como mínimo, tres niveles de seguridad para salir de la casa (la puerta, portón para la puerta y portón hacia la calle). Por este motivo tenga las llaves siempre en el mismo lugar y cerciórese que todos los miembros de la familia conozcan cuál es ese lugar y cuáles llaves corresponden a las puertas, portones y candados. Eso le ahorrará mucho tiempo en caso de tener que evacuar el lugar por emergencia.

### ¿Qué hacer durante un incendio?

Cuando se está involucrado en un incendio se debe:

- Alertar
- Evacuar
- Informar
- Controlar

#### Alertar

Cuando identifique que hay fuego o humo llame la atención de todos los ocupantes, para ello active una estación manual de alarma o bien alerte a las personas de una forma fuerte y directa, evitando causar pánico.

#### Evacuar

Evacue de inmediato el lugar y diríjase junto con el resto de personas a la salida más cercana. Recuerde que el humo es el responsable de la mayoría de fallecimientos de personas en un incendio, por lo tanto si existe una acumulación de humo en el lugar que le dificulta la respiración o irrita sus ojos deberá "gatear" los más próximo al piso, esto le ayudará a respirar un poco mejor, mientras se dirige rápidamente a la salida.

### Informar

Cuando se encuentre en un lugar seguro llame al 9-1-1, brinde una descripción de lo que está pasando y la dirección exacta del lugar del incidente. Para brindar la dirección use este formato: provincia, cantón, distrito, punto de referencia, distancia en metros y puntos cardinales.

Ejemplo: Alajuela, San Ramón, San Juan, del Supermercado Estrella 100 mts al norte y 75 metros al oeste.

### Controlar

Este paso de debe intentar sólo si el fuego es pequeño o está iniciando. Si tiene un extintor de incendios disponible y conoce su funcionamiento utilícelo, pero antes asegúrese de tener siempre una salida a sus espaldas para evitar quedar atrapado entre el fuego y la salida.

## **INCENDIOS FORESTALES**

- No permita que los niños jueguen con fósforos o encendedores.
- No tire colillas de cigarrillos en lotes o en el bosque.
- No haga fogatas y si hacerla es muy necesario, asegúrese de escoger un lugar alejado de árboles, hojas o ramas secas, además déjela totalmente apagada, para ello utilice mucha agua y tierra.
- Mantenga los lotes limpios de maleza.
- No tire botellas ni cristales en el bosque.
- No haga quemas.
- Mantenga los alrededores de su casa o negocio libres de maleza.
- Deshágase de la basura, los desperdicios y del material inflamable que se encuentra alrededor de su casa o negocio.
- Utilice regaderas para mantener el suelo y sus plantas húmedas.

- Tenga siempre equipo contra incendios como mangueras y extintores.
- Si se percata de algún incendio en vegetación repórtelo de inmediato al 9-1-1.

## **ATAQUES DE ABEJAS**

### **Si encuentra un enjambre:**

- Mantenga la calma, aléjese de forma sigilosa para no perturbarlo.
- No moleste a las abejas, mantenga a los niños y animales alejados del mismo.
- Evite los sonidos fuertes y los aromas fuertes, pues estos pueden alterar a las abejas.
- No intente remover o eliminarlo, no aplique insecticidas.
- Las abejas sólo atacarán si se sienten amenazadas.
- Llame al 9-1-1 inmediatamente e indique cómo se agrupa, donde están y alguna circunstancia que pueda afectar su comportamiento.
- Espere a los bomberos para que controlen la situación.

### **En caso de ataque:**

- Mantenga la calma, no grite ni mueva los brazos de una forma brusca.
- Deje el área de inmediato y busque una más segura.
- Tápese la nariz, la boca y los ojos con las manos, procure ponerse alguna tela, preferiblemente húmeda. No se quite la camisa.
- Ya en un lugar seguro y lo más pronto posible, quítese las picadas (aguijones) con una regla o con la uña en forma de raspado, no destripe el mismo ya que puede inyectar el veneno faltante de la bolsa donde lo guardan.
- Lave con agua y jabón el área afectada.
- Aplique una compresa fría (agua con hielo en una bolsa plástica) en el lugar de picada para reducir el dolor y la hinchazón.
- Si presenta hipersensibilidad al veneno de abeja, llame de inmediato al 9-1-1 o a un médico.
- Espere a los bomberos para que controlen la situación.

## ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Conduzca a la defensiva, atento para reaccionar ante cualquier imprevisto.

### Antes de salir:

- Revise el estado del vehículo: aceites, agua, embrague, frenos, volante, llantas, luces, escobillas, combustible y batería.
- Lleve agua de reserva, triángulos, gata, herramientas, extintor y llanta de repuesto en buen estado.
- No consuma alcohol u otras drogas.

### Mientras conduce:

- No exceda el límite de velocidad.
- Respete las señales de tránsito y a los oficiales en carretera.
- Mantenga una distancia prudente con respecto al vehículo que lleve al frente.
- Los niños deben viajar en el asiento trasero del vehículo, en sus sillas de seguridad.
- Si se topa con un conductor agresivo o imprudente cédale el paso. Entre más lejos, mejor.
- No almacene materiales inflamables dentro del vehículo.
- No haga falsos adelantamientos o maniobras imprudentes.

## **CONSEJOS EN CASO DE SISMO**

### **Para estar preparado para un sismo, recuerde:**

- Evaluar la calidad de las edificaciones, esto con el fin de tomar medidas para reforzarlos en caso de que sea necesario.
- Debe asegurarse de conocer si las edificaciones se construyen tomando en consideración la resistencia ante un sismo de magnitud importante.
- Determinar cuáles son los sitios más seguros de la casa o edificio, para utilizarlos como sitios de protección cuando ocurra un sismo fuerte.
- Reubicar objetos pesados que se encuentren en partes altas para evitar que restos caigan durante un temblor. Es recomendable asegurar las estanterías, de esta manera se disminuye el riesgo por daños personales y económicos.
- Desarrollar planes de contingencia que indiquen cómo actuar durante un sismo.
- Estos planes deben de incluir la ubicación de aquellos sitios más seguros de la casa o edificios, así como las salidas de emergencias disponibles. Se debe establecer además los procedimientos para realizar una evacuación segura y ordenada posterior a la ocurrencia de un temblor fuerte. Estos planes deben ser conocidos por todas las personas que permanecen frecuentemente en la vivienda o edificio y ponerse a prueba mediante simulacros.
- Determinar si en la localidad donde usted vive o en la empresa donde trabaja, existe algún comité de emergencia. Si no existe, plantearle a sus vecinos o dueños de la empresa la necesidad de contar con dicho comité. Para tal efecto se debe de solicitar información al comité de emergencia o a la Comisión Nacional de Emergencia.
- Tener siempre a disposición para casos de emergencia, alimentos enlatados, leche en polvo, agua potable, botiquín, foco, radio de baterías, etc.
- Establecer mapas de zonificación sísmica.
- Valorar la factibilidad de adquirir un seguro.

### **Durante un sismo recuerde:**

- Poner en práctica el plan de acción elaborado y practicado previamente.
- Mantener la calma, para actuar en forma más segura, ordenada y rápida e instar a las demás personas que lo acompañan a hacer lo mismo.

- Alejarse de manera prudente de sitios peligrosos como por ejemplo estanterías con objetos pesados que puedan caer y acudir a sitios más seguros previamente identificados.
- Buscar salidas de emergencia.

**Después de un sismo es importante:**

- Evaluar los daños que pudieran presentarse en la construcción y determinar si su permanencia en la misma es segura o no. Para esta evaluación se recomienda contar con la opinión de un profesional en la rama de la construcción.
- Emplear el teléfono, el vehículo solamente en ocasiones que lo ameriten o en extrema necesidad.
- Brindar ayuda a otras personas que lo requieran.
- Estar al tanto de las indicaciones que brinde la Comisión Nacional de Emergencias y los Comités Locales a través de los medios de comunicación.