

## ¿QUÉ HAGO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO

¿ANTES? Me preparo	¿DURANTE? Me protejo	¿DESPUÉS? Reviso y actúo
3. Elimino obstáculos en la ruta de evacuación.	3. Me autoprotejo: me agacho, me cubro y me sujeto. 4. No uso ascensores ni escaleras durante el evento.	3. No utilizo ascensores, sólo escaleras. 4. Solo presto atención a las informaciones oficiales orientaciones ofrecidas por los organismos de Protección Civil y estoy atento a los boletines del COE.
4. Preparo un plan de evacuación Post-terremoto. Debe conocerlo toda la familia y en el centro toda la comunidad educativa.	5. Si estoy bajo techo, me coloco debajo o cerca de un mueble que resista la caída de objetos.	5. Cierro la llave del gas y reviso posibles fugas.
5. Establezco un lugar de reunión de mi familia para después del terremoto.	6. Si estoy en una edificación me alejo de ventanas de vidrio, lámparas, armarios, libreros, estantes, estibas de sacos o de cualquier objeto que pudiera caerme encima.	6. No me ilumino con fuego, solo con focos y linternas.
6. Tengo a mano los teléfonos y celulares de los organismos de Protección Civil y de familiares cercanos y me aseguro que los niños lo sepan. Para los docentes, tener a mano la lista de sus estudiantes.	7. Me cuido de pedazos de yeso, bloques o cualquier cosa que caiga del techo.	7. Presto colaboración a alguna persona que la requiera y en caso de heridos graves, lo reporto a los organismos de protección civil. No movilizo ningún herido a menos que su ubicación le represente un peligro inminente.
7. Tengo preparado un botiquín, linterna, radio con pilas, extintor y llevo siempre un silbato.	8. Si estoy en un edificio y no me queda cerca ningún mueble, me coloco contra una pared interior, me protejo la cabeza con los brazos.	8. No camino por donde haya vidrios rotos, cables eléctricos, no toco objetos metálicos que estén en contacto con los cables.
8. Aseguro objetos que puedan ocasionar daños al caerse: libreros, cuadros, espejos, pizarrones, archivos, entre otros.	9. Si está en silla de ruedas colóquese en lugar seguro, frénela y protéjase la cabeza con los brazos.	9. No uso el teléfono a menos que sea estrictamente necesario.
9. No coloco objetos pesados en parte superior de armarios o estantes ni cercanos a la cama, pupitres o puertas de salida.	10. Si es necesario evacuar el lugar, no corro, no utilizo ascensores, solo las escaleras	10. No regreso a las zonas afectadas sin previo aviso de los organismos de Protección Civil.
10. Conozco donde se encuentra el interruptor de la energía eléctrica, la llave del cilindro de gas y el paso del agua.	11. Si estoy en lugar de asistencia masiva, me coloco al lado de sillas y mesas en posición fetal. No salgo despavorido hacia la puerta de salida, ya que esto puede ocasionar avalanchas de personas.	11. No entro a estructuras afectadas.
11. Conozco la ubicación de clínicas y hospitales y la ruta para llegar a ellos.	12. Si estoy afuera, me alejo de los árboles, edificios, postes, tendido eléctrico y ventanas de vidrio.	12. Estoy alerta ante posibles réplicas.
12. Coloco en un lugar accesible mis documentos personales.	13. Si estoy conduciendo debo estacionarme en un lugar seguro, que no sea debajo o encima de puentes, elevados o pasos a desnivel. Pongo las luces de emergencia y permanezco dentro del vehículo.	13. Si estoy atrapada, no grito, mantengo la calma, toco un silbato o algo metálico para indicar mi posición.
13. Mantengo una provisión de alimentos enlatados y galones de agua.	14. Si voy en un autobús, el conductor debe detenerse en un lugar seguro y los pasajeros deben permanecer sentados hasta que todo vuelva a la normalidad.	14. Si me encuentro en zona costera me traslado a un lugar alto, lejos de la playa, existe la posibilidad de que se produzca un Tsunami, luego de pasado el terremoto.

## ¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TSUNAMI?

¿ANTES? Me preparo	¿DURANTE? Me protejo	¿DESPUÉS? Reviso y actúo
1. Consulto con los organismos competentes si vivo, trabajo, me alojo o asisto a un centro educativo ubicado en una zona expuesta a Tsunami.	1. Si me encuentro en la playa o cerca de ella y siento un terremoto fuerte, me traslado tierra adentro a una zona más alta. No espero la alarma o la declaratoria de alerta del COE.	1. Corto cualquier suministro de gas, agua o luz en el lugar donde me encuentre.
2. Conozco el Plan de contingencia y Evacuación del centro educativo, de su lugar de trabajo y donde me alojo.	2. Evito el pánico y mantengo la calma.	2. Mantengo la radio encendida y escucho los boletines emitidos por el COE.
3. Elaboro un plan familiar con la orientación de los organismos de Protección Civil.	3. Si no tengo posibilidad de trasladarme tierra adentro, me albero más arriba de un tercer piso de un edificio, preferiblemente de concreto armado.	3. Coopero con las autoridades para salvaguardar mi vida y la de los demás.
4. Identifico los lugares más seguros de mi vivienda y fuera de ella.	4. Si no hay tiempo de salir de la playa, subo o trepo a un árbol y me agarro fuertemente.	4. Solo confío en las informaciones de las autoridades, no en rumores.
5. Identifico las rutas de evacuación y las zonas de seguridad de mi casa y comunidad.	5. Me alejo inmediatamente de ríos arroyos y cañadas.	5. Antes de volver a mi casa verifico que ésta se encuentra en buenas condiciones.
6. Realizo ejercicios de simulacros en el año, (3 mínimo) con mi familia. Digo las palabras "TERREMOTO O TSUNAMI", y evalúo el comportamiento, dónde y cómo se protege cada uno.	6. Si estoy en una embarcación o bote y hay tiempo, desplazaré la misma hacia mar abierto, siempre en comunicación con las autoridades marítimas.	6. No regreso a casa hasta que las autoridades indiquen que puedo hacerlo.
7. Elijo un familiar o amigo que viva en una zona segura o en el interior del país, con quien deben comunicarse todos los miembros de mi familia después del impacto.	7. Si estoy en mar abierto, no vuelvo a puerto si se ha emitido una alerta de Tsunami para esa área.	7. Si me encuentro debajo de escombros, produzco el mayor ruido posible. Protejo mi nariz, boca y ojos del polvo.
8. Aprendo yo y 2 miembros de mi familia Primeros Auxilios Básicos.	8. Si se emite alerta por Tsunami antes de volver a puerto, me comunico con las autoridades marítimas.	8. No coma o beba de recipientes que han estado abiertos o que sean de vidrio.
9. Conozco en una zona expuesta a Tsunami la alarma que será emitida.	9. Los propietarios de embarcaciones pesqueras, si están en puerto, deben amarrarlas y desplazarse tierra adentro.	9. No uso el teléfono, a menos que sea estrictamente necesario.
	10. Si estoy en la escuela, sigo las instrucciones del/ la/ profesora/a, o del /la director/a.	10. Verifico que familiares, compañeros o amigos hayan llegado al punto de reunión apropiado o zona de seguridad planificada.
	11. Si soy arrastrada por un Tsunami, me sujeto a un objeto que me ayude a mantenerme a flote y a protegerme de escombros peligrosos.	11. No uso vehículos a menos que tenga una emergencia, para no obstruir el paso a los vehículos de emergencia que estén transitando.
		12. Analizo junto a mi familia y en el centro educativo las acciones positivas y por mejorar en el plan familiar y del centro.

Integrado por: Castia Almonte, Técnica Nacional PGDR  
**Tomado de:**  
 Programa Gestión de Riesgo MINERD  
 Defensa Civil, República Dominicana  
 Centro de Operaciones de Emergencia nacional, COE.



**MINERD**  
 Ministerio de Educación  
 República Dominicana

## PROGRAMA GESTIÓN DE RIESGO

# ¡Estoy Alerta!



## Informaciones de interés para mi vida proteger



# El mosquito Aedes Aegypti...

## No lo dejes nacer

Es un mosquito de rayas blancas y negras que pica a los seres humanos y a los animales durante el día, sobre todo al amanecer y al atardecer/anocheecer.



Es un mosquito agresivo que puede transmitir varios virus, son ellos:

- ✓ El Zika
- ✓ El Dengue
- ✓ Fiebre Chikungunya
- ✓ Fiebre Amarilla.

### Son criaderos del Aedes Aegypti:

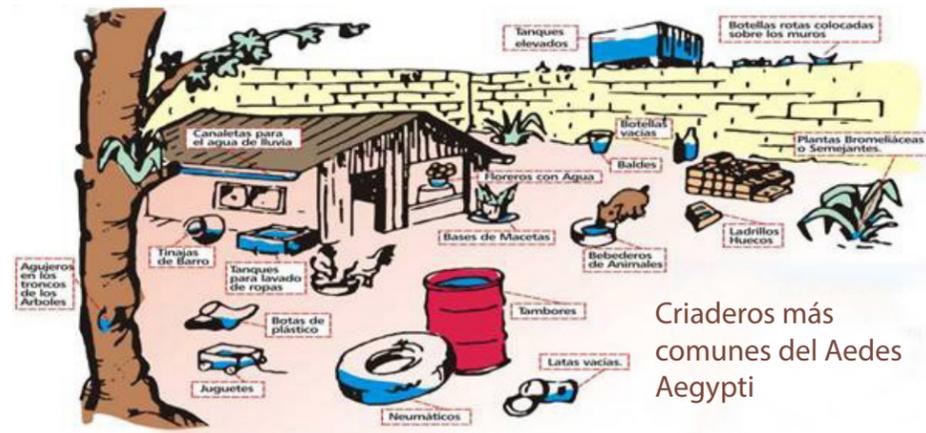
- ✓ Cubetas y tanques con agua.
- ✓ Floreros y platos que se ponen debajo de los tarros.
- ✓ Latas, gomas de carros vacías y cacharros de metal o plásticos tirados en cualquier lugar.
- ✓ Baños y bebederos de animales, fuentes de adornos de jardines, charcos de agua.

El mosquito Aedes Aegypti puede picar a la gente sin que se den cuenta. Este mosquito pica también a los perros y a otros animales domésticos.

Los virus Zika, Dengue y Chikungunya son transmitidos por el mismo mosquito y su prevención y control dependen exclusivamente de las medidas que tomemos contra el mosquito:

### SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR EL AEDES AEGYPTI

ZIKA Síntomas comunes	DENGUE Síntomas comunes	CHIKUNGUNYA Síntomas comunes	¿QUÉ HACER? Además de impedir que nazca el mosquito...
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cefalea</li> <li>- Fiebre</li> <li>- Conjuntivitis no bacteriana</li> <li>- Cansancio,</li> <li>- Dolores musculares y de articulaciones,</li> <li>- Erupciones en la piel</li> <li>- Acumulación de líquidos en miembros inferiores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intenso dolor de cabeza.</li> <li>- Fiebre (40°C)</li> <li>- Dolor detrás de los ojos.</li> <li>- Inflamación de ganglios linfáticos o salpullido.</li> <li>- Dolores musculares y articulares.</li> <li>- Náuseas y vómitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparición súbita de fiebre.</li> <li>- Cansancio.</li> <li>- Náuseas y vómitos.</li> <li>- Erupciones en la piel.</li> <li>- Dolores musculares y de articulaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acudir al médico ante cualquier síntoma.</li> <li>- Tomar sólo medicamentos indicados por el médico.</li> <li>- Seguir las orientaciones de Salud Pública.</li> <li>- Usar mosquiteros.</li> <li>- Instalar mallas antimosquitos en puertas y ventanas.</li> <li>- Ropas que cubran brazos y piernas.</li> <li>- Usar repelentes recomendados por Salud Pública.</li> </ul>
Menos frecuentes:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor detrás de los globos oculares, vómito, diarrea y dolor abdominal.</li> </ul>			



Criaderos más comunes del Aedes Aegypti

### ¿Qué puedo hacer para prevenir que nazca este mosquito?

Eliminar los criaderos de mosquitos

#### ¿CÓMO LOS ELIMINO?

- Vacíe y ponga boca abajo cualquier objeto que acumule agua: floreros, tarros, gomas de carros, botellas vacías...
- Limpie patios, techos, callejones y alrededor de su casa de basura y cacharros.
- Elimine charcos de agua estancada en su casa y vecindario.
- Unte cloro una vez a la semana si tiene tanque, cubetas y galones de agua, por encima del nivel del agua y manténgalos tapados.
- Aplicar larvicidas en puntos con envases grandes de agua: cisternas, barriles, contenedores y otros.
- Luego de las lluvias hay que esforzarse por eliminar los lugares de cría de mosquitos, como las aguas estancadas y su acumulación en envases y desechos dentro de las casas y en sus alrededores.

## TEMPORADA CICLÓNICA, ¿CUÁNDO EMPIEZA, CUÁNDO TERMINA?

Como sabes durante esta temporada se producen muchas lluvias, y la cantidad de mosquitos aumenta considerablemente. Inicia en Junio y termina en Noviembre de cada año. Se llama así porque es la época donde mayormente se forman los diferentes ciclones. Estos fenómenos naturales se caracterizan porque poseen lluvia, vientos, rayos y truenos.

En esta temporada también se forman los siguientes, entre otros:

- ✓ Vaguada
- ✓ Depresión tropical
- ✓ Tormenta tropical
- ✓ Tormenta eléctrica.



Los Ciclones Tropicales se forman lejos de nuestro país y se acercan lentamente. Desde el Centro de Emergencia COE nos avisan cuando impactará y estos avisos se llaman alertas:

- ✓ Alerta Verde, 72 horas antes de impactar, 3 días.
- ✓ Alerta Amarilla, 48 horas antes de ocurrir, 2 días.
- ✓ Alerta Roja, 24 horas antes de ocurrir, 1 día.

### ¿QUÉ HAGO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA TEMPORADA CICLÓNICA?

¿ANTES? Me preparo	¿DURANTE? Me protejo	¿DESPUÉS? Reviso y actúo
1. Identifico los lugares seguros e inseguros de mi vivienda.	1. Conservo la calma.	1. Solicito ayuda para cualquier familiar que haya resultado lesionado.
2. Tengo los teléfonos de Emergencias, en el centro educativo y mi vivienda.	2. Me mantengo en los lugares seguros de la casa.	2. Limpio el entorno de mi casa y los depósitos de agua que puedan albergar mosquitos y otras plagas.
3. Cierro la llave del gas.	3. Me mantengo informada con los organismos oficiales.	3. Terminada el agua potable, sólo consumo agua hervida.
4. Conozco dónde están los albergues.	4. Presto atención a niñas, niños, enfermos y envejecientes.	4. Consumo alimentos que no estén contaminados.
5. Podo los árboles, en el centro educativo y mi vivienda, abril-mayo.	5. Me mantengo alejada de puertas y ventanas.	5. No cruzo zonas que presenten elevado nivel de agua.
6. Aseguro puertas y ventanas. Aseguro los documentos en el centro educativo y en la vivienda.	6. Tengo a mano el agua potable y el botiquín.	6. No piso cables eléctricos y me retiro de postes y árboles a punto de caer.
7. Preparo un botiquín. Mi centro educativo tiene botiquín.	7. Si el viento abre una puerta o ventana, no avanzo de frente a las mismas, la cierro con precaución.	7. Conduzco sólo si es necesario.
8. Tengo una radio portátil, foco y baterías.	8. Estoy atenta a las orientaciones de los organismos oficiales.	8. Permanezco en atención a las orientaciones de los organismos oficiales.

### LA TIERRA SE MUEVE Y EL MAR SE ELEVA

## TERREMOTOS Y TSUNAMIS

TERREMOTO: Es un fenómeno de sacudida brusca y pasajera de la corteza terrestre producida por la liberación de energía acumulada en forma de ondas sísmicas

Existen otros peligros relacionados con los terremotos, que pueden producirse como consecuencia de estos, son: inundaciones, explosiones, incendios y deslizamientos de tierra.

La palabra Tsunami proviene del japonés *tsu* = puerto o bahía y *nami* = ola; significa gran ola en el puerto. La mayoría de los Tsunamis son causados por Terremotos y las amenazas o peligros relacionados con éstos son las inundaciones repentinas que destruyen todo a su paso.

### ¿QUÉ HAGO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO

¿ANTES? Me preparo	¿DURANTE? Me protejo	¿DESPUÉS? Reviso y actúo
1. Preparo un plan de emergencia familiar y en el centro educativo.	1. Conservo la calma y tranquilidad a los demás.	1. Compruebo que los familiares o compañeros hayan llegado al punto de reunión apropiado o planificado.
2. Conozco la ruta de evacuación, las salidas de emergencia e identifico el punto de encuentro del centro educativo y de mi vivienda.	2. No salgo corriendo de la vivienda o del aula, espero que pase el terremoto o movimiento.	2. No regreso a la edificación hasta comprobar que la estructura no sufrió daños importantes.