

MANUAL GENERAL DE EMERGENCIAS



Comité Mixto de Seguridad y Salud Laboral

**Santo Domingo, D.N.
Octubre 2022**



ÍNDICE

<u>INTRODUCCIÓN</u>	3
<u>JUSTIFICACIÓN</u>	4
<u>OBJETIVO</u>	4
<u>DEFINICIONES</u>	5
<u>PLAN DE EMERGENCIA</u>	7
<u>EN CASO DE HURACÁN</u>	8
<u>INSTRUCCIONES GENERALES</u>	8
<u>CLASIFICACIÓN DE LAS ALERTAS DE EMERGENCIA</u>	8
<u>EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN</u>	9
<u>ACCIONES PARA TOMAR</u>	10
A- ANTES DEL HURACÁN	
B- DURANTE EL HURACÁN	
C- DESPUÉS DEL HURACÁN	
<u>CONTRA INCENDIOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN</u>	11
<u>EVACUACIÓN DE EMERGENCIA</u>	11
<u>EXTINTORES</u>	12
<u>RESPONSABILIDAD DE EXTINTORES</u>	12
<u>CUIDADO DE LOS EXTINTORES</u>	13
<u>PUNTOS DE REUNIÓN O PUNTOS DE ENCUENTRO</u>	14
<u>TERREMOTOS</u>	15
<u>ACCIONES PARA TOMAR ANTES DEL TERREMOTO</u> ...	15
<u>DURANTE EL TERREMOTO</u>	16
<u>DESPUÉS DEL TERREMOTO</u>	17
<u>RUTA DE EVACUACIÓN</u>	18
<u>LISTADO TELEFÓNICO EN CASO DE EMERGENCIAS</u> .	19

INTRODUCCIÓN

La convulsa situación por la que atraviesa la sociedad y el mundo frente a temas sociales y eventos naturales que ponen en juego nuestra propia existencia, nos conminan como ente social, a buscar las alternativas para evitar o mitigar las consecuencias de los acontecimientos que provocan desastres naturales y episodios sociales que fragmentan el orden pacífico y que nos perjudican social, económica y emotivamente. Ante tales sucesos (naturales y/o sociales), debemos estar prevenidos para evitar consecuencias funestas y de difícil superación, haciendo frente a las posibilidades de las ocurrencias de estos en el ámbito laboral que nos ocupa.

En el caso particular nuestro, la posibilidad de tener que hacer frente a dichos desastres tales como: ciclones, sismos (terremoto y/o temblor de tierra), inundaciones por precipitaciones, incendio, robos, entre otros eventos adversos al desarrollo de nuestra función educativa cotidiana, nos impulsa a gestionar y crear un plan de emergencia de mitigación de los riesgos, el cual garantice un correcto desarrollo de las funciones de nuestra comunidad educativa, en caso de ser impactada por uno de estos fenómenos.

Este plan de general de emergencia que va desde charlas educativas de concienciación, hasta las posibles rutas o vías de evacuación, está compuesto por un conjunto de acciones de preparación para afrontar adecuadamente las emergencias que se puedan suscitar. Un conjunto de estrategias que permiten a los miembros de la comunidad educativa reducir la posibilidad de ser afectados por eventos adversos. Dicho plan busca generar habilidades y destrezas; condiciones y procedimientos que permitan a la comunidad educativa prevenir y protegerse en caso de emergencias que puedan poner en peligro su integridad y además minimizar el impacto negativo sobre las vidas humanas evitando muertes y lesiones permanentes, sobre los procesos institucionales e inclusive sobre la infraestructura de nuestra entidad.

Es por ello que, ante tal necesidad y previendo tales circunstancias, los pilares sobre los que desarrollaremos nuestra gestión de riesgo con el objetivo de reducir el impacto de los desastres estarán fundamentados sobre el análisis de riesgo, la reducción de los factores que lo determinan, la preparación para enfrentar adecuadamente un eminente desastre, la respuesta eficaz y el proceso de recuperación de los efectos provocado por el o los eventos adversos.

JUSTIFICACIÓN

En virtud de que todas las instituciones cuentan con riesgos operativos inherentes a su actividad económica, recursos tecnológicos y características específicas de la actividad que realiza, es la causa por la que hemos de establecer la debida precaución para evitar que dichos riesgos puedan materializarse y de ese modo, proveer las situaciones de emergencia y preparar la forma más apropiada para enfrentar y los riesgos y disminuir el impacto lesivo a la comunidad educativa.

Para lograr una efectiva disminución del impacto de las emergencias y desastres sobre la salud de las personas y sobre los bienes, se requiere un plan estructurado que cuente con el apoyo de la dirección y con la participación de toda la comunidad educativa para adoptarlo, aplicarlo y mantenerlo.

OBJETIVO GENERAL

El Plan General de Emergencias tiene como objeto orientar a todos los colaboradores del Instituto Nacional de Educación Física (INEFI) para dar respuesta en caso de desastre o emergencia, contribuyendo a preservar la vida y a reducir daños ante la inminencia o manifestación de eventos naturales y de origen humano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Preservar la vida, reducir o prevenir los daños, consecuencias económicas, sociales y ambientales en caso de emergencia o desastre.

Asignar las funciones y responsabilidades con su acción específica durante las fases de preparación, alerta, respuesta y recuperación.

Establecer los mecanismos de coordinación y flujo de información entre los diferentes organismos tales como: Sistema Nacional de Emergencias como el COE, MIDE, MIC, 911, Los Bomberos, la Defensa Civil, Policía Nacional, AMET, Cruz Roja, CDEE, EDESUR, EDEESTE.

DEFINICIONES

Para entender los desastres naturales y las medidas que se toman, es importante la unificación de criterios, esto es posible conociendo la definición que se utilizan en el área, como las siguiente:

1. **Amenaza:** Fenómeno natural o provocado por la actividad humana y cuya ocurrencia es peligrosa para las personas, propiedades, instalaciones y para el medio ambiente.
2. **Análisis de Vulnerabilidad:** Proceso para determinar los componentes críticos o débiles de los sistemas ante las amenazas.
3. **Desastre Natural:** Ocurrencia de un fenómeno natural en un espacio y tiempo limitado que causa trastornos en los patrones normales de vida, y ocasiona pérdidas humanas, materiales y económicas debido a su impacto sobre poblaciones, propiedades, instalaciones y ambiente.
4. **Emergencia:** Situación fuera de control que se presenta por el impacto de un desastre.
5. **Fenómeno Natural:** Manifestación de las fuerzas de la naturaleza tales como terremotos, huracanes, otros.
6. **Impacto:** Efectos en el medio ambiente y en obras hechas por el hombre, a causa de una condición insegura pudiera generarse consecuencia de impacto al medio ambiente y al entorno.
7. **Plan de Emergencia:** Conjunto de medidas a aplicar después de que se presenta un desastre como respuesta al impacto del mismo.
8. **Plan de Mitigación:** Conjunto de medidas y obras a implementar antes de la ocurrencia de un desastre, con el fin de disminuir el impacto sobre los componentes de los sistemas.
9. **Vulnerabilidad:** La extensión en la cual una comunidad, su estructura, servicio o área geográfica tiene la posibilidad de ser dañada o trastornada por el impacto de la amenaza de un desastre particular.
10. **Riesgo:** Pérdidas esperadas causadas por un fenómeno particular.
11. **Contingencia:** Cualquier evento o circunstancia que ocasiona crisis y puede poner en peligro la vida de trabajadores y comunidad en general e interrumpen el curso normal de las actividades.

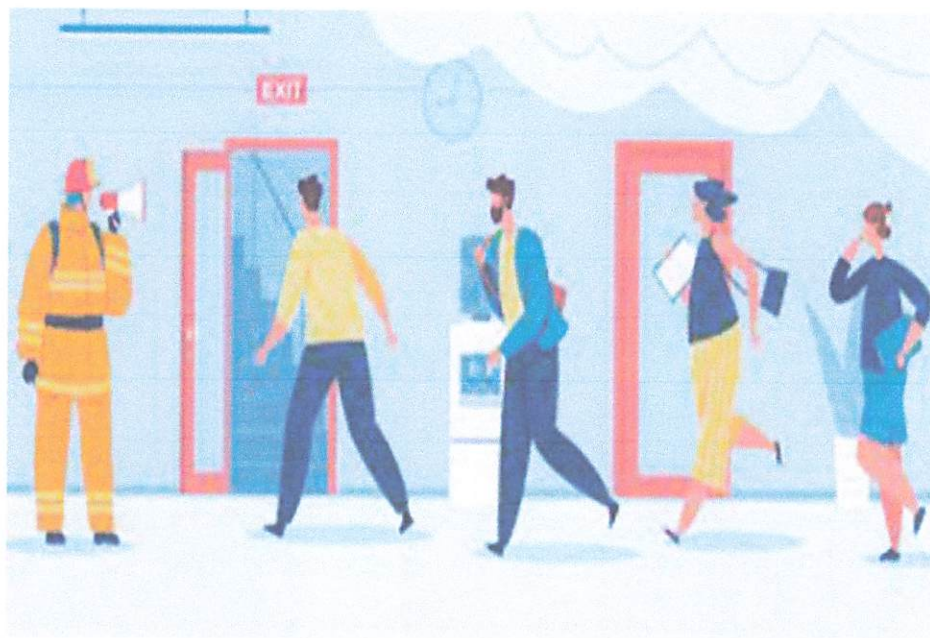
12. **Evacuación:** Es la acción de desocupar ordenada y planificadamente un lugar. Es realizada por razones de seguridad ante un peligro potencial o contingencia, cuyos objetivos principales son prevenir la pérdida de vidas, evitar lesiones y proteger los bienes.
13. **Ruta de evacuación:** Es el camino o ruta diseñada específicamente para que trabajadores, empleados y público en general evacuen las instalaciones en el menor tiempo posible y con las máximas garantías de seguridad.
14. **Punto de reunión:** Es aquel lugar o lugares que se han determinado para que trabajadores, empleados y público en general se reúnan después de cualquier evacuación.
15. **Simulacros de evacuación:** Son todas aquellas actividades cuya finalidad principal es capacitar al personal, comprobar la eficiencia de los dispositivos y accesorios y actualizar los conocimientos del personal en función de los riesgos y la vulnerabilidad.
16. **El comité mixto de seguridad y salud ocupacional:** es el equipo que coordinará las actividades del antes, durante y después del evento.

PLAN DE EMERGENCIAS

Se refiere al conjunto o sistema de acciones y medidas ordenadas y encaminadas por el personal de la institución, con miras a prevenir y controlar los riesgos ocasionados por un posible siniestro que pudiera suscitarse ya sea por acontecimientos naturales o provocados, sobre las personas y los bienes. El objetivo final debe ser minimizar en lo posible, los daños a los colaboradores, a la comunidad estudiantil, personal que nos visita y a las instalaciones y bienes de la institución.

Para realizar dicho plan, debemos tomar en cuenta:

- a) Las posibles amenazas y los riesgos, respecto de las personas y los bienes de la institución.
- b) Evaluar los recursos disponibles para enfrentar una en la actualidad.
- c) Definir las acciones a tomar y el personal de apoyo.
- d) Establecer las orientaciones y lineamientos a seguir.
- e) Evaluar y Difundir las medidas que han de adoptarse, poniendo conocimiento de los colaboradores dichas medidas.



EN CASO DE HURACÁN

Instrucciones Generales:

La temporada de huracanes en el área del caribe, comienza abarca des el 1ro de junio y hasta el 30 de noviembre. La mayoría de estos fenómenos atmosféricos ocurren durante los meses de agosto, septiembre y octubre. Durante esta época se toman medidas especiales de seguridad a cargo del comité mixto de seguridad.

Estas medidas del Comité comienzan desde el momento mismo del aviso de huracán, en este caso el departamento de Servicios Generales y el personal de mantenimiento de planta física y áreas verdes realizan una evaluación de necesidades, luego proveen los artículos que los Encargados y Gerentes de áreas necesiten, según las necesidades encontradas en dicho levantamiento.

El personal de Soporte Técnico inicia el plan de verificación de equipos electrónicos de las áreas para asegurarse que no sufran daños ni desperfectos, en caso de que los mismos se expongan en contacto con agua en las instalaciones de la institución. El departamento de comunicación y prensa de la institución crea el centro de acceso a la información, donde se mantiene el equipo de audiovisual y telefónico necesario para dar seguimiento a los avisos del Comité de Emergencia (COE), los Boletines de Meteorología y la Defensa Civil.

Los avisos sobre los huracanes, según los informes de meteorología, están enumerados e incluyen: el nombre del huracán, su posición en ese momento, hacia donde se mueve y su intensidad. La información se distribuirá a través de correos masivos. El servicio nacional de meteorología clasifica sus comunicaciones de la siguiente manera:

- a) **Boletín de Advertencia:** En este boletín se informa sobre tormentas o huracanes que se han desarrollado en el mar y no ofrecen peligro inmediato a las áreas costeras.
- b) **Boletín de vigilancia:** Cuando los vientos pueden amenazar áreas costeras dentro de las 24 a 48 horas subsiguientes.
- c) **Boletín de Aviso:** Cuando las áreas costeras están en inminente peligro por ser azotada por vientos que excederán las 74 millas por hora, dentro de un período de 24 horas.

CLASIFICACIÓN DE LAS ALERTAS DE EMERGENCIA

- a) **Alerta verde:** La población debe estar atenta al posible impacto de un fenómeno atmosférico.
- b) **Alerta amarilla:** Indica que la población debe estar preparada para el evento y dirigirse a un lugar seguro en caso de que se encuentre en una zona de riesgo.
- c) **Alerta roja:** Es para las áreas expuestas a un mayor peligro. Esta indica que la población debe estar lista para la tormenta, poseer su “bulto” de emergencia a mano y encontrarse en un lugar seguro antes y durante el impacto del fenómeno.

El plan pretende organizar y coordinar las actividades de emergencia con el personal de la Institución (INEFI), para así poder reducir el daño de la planta física, los equipos y los documentos de la institución y mantener después de la emergencia la mayor comunicación posible entre los colaboradores y su condición.

EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Los daños mayores en caso de huracanes y temporales se producen por el agua y el viento. Por lo tanto, se deben anticipar los daños que estos podrían ocasionar y tomar las medidas necesarias para reducirlos, de manera que las labores puedan reanudarse a la mayor brevedad posible después del paso de huracán, esta será la misión principal del personal de mantenimiento, limpieza y soporte técnico, en coordinación con el comité mixto de seguridad y salud.

El comité mixto de seguridad y salud coordinará las siguientes actividades necesarias para atender la emergencia:

- a) Establecer los canales de comunicación.
- b) Proveer el personal, la transportación y el equipo necesario que se han de utilizar.
- c) Tomar las medidas necesarias para proteger materiales y equipos expuestos a las inclemencias del tiempo, acción de muchas trascendencias, ya que el sitio está ubicado en un área inundable.
- d) Disponer la conexión en el momento oportuno, de los sistemas de gas, aire acondicionado e iluminación.
- e) Asignar vigilancia adecuada para mantener el orden y salvaguardar vidas propiedades.
- f) Determinar el desalojo / evacuación del edificio.
- g) Designar personal para dirigir el tránsito y la evacuación.
- h) Establecer el control de movimiento de propiedad que se efectúe durante la emergencia de forma tal que la misma pueda localizarse cuando regrese a la normalidad.

ACCIONES PARA TOMAR

A. Antes del huracán: Tan pronto se reciba el aviso del huracán se toman las siguientes medidas:

- 1- El comité mixto de seguridad y salud ocupacional informará al personal para que se mantenga en estado de alerta y de creerlo necesario, despacha a sus hogares a todo el personal que no tenga asignación en el centro de mando de emergencias.
- 2- Se protegerán las entradas a los edificios y las ventanas de cristal de estos.
- 3- Los vehículos de la institución se moverán a las áreas seguras tomando las precauciones de abastecimiento de gasolina.

B. Durante el huracán:

Permanecerá en la institución un personal mínimo (seguridad) necesario para llevar a cabo el plan de contingencia.

C. Después del paso del huracán:

El comité mixto de seguridad y salud ocupacional debe realizar un levantamiento para determinar los daños producidos por el paso del huracán e informar cuando los empleados y estudiantes pueden regresar a la institución.

CONTRA INCENDIOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y DE EVACUACIÓN

Instrucciones generales:

Cada persona que se encuentre dentro de las instalaciones del Instituto Nacional de Educación Física (INEFI) será responsable de reportar cualquier incendio o intento/amenaza de incendio, llamando al departamento de seguridad o al teléfono de emergencia 9-1-1 y activando los sistemas de alarmas ubicados en ambos extremos de cada piso de todos los edificios.

En caso de alarmas, cada encargado de Departamental deberá evacuar el edificio tal como lo establece la ruta de evacuación colocada en el edificio, tomando siempre las prevenciones de lugar. Dentro de las medidas de prevención a tomar se encuentran:

- a) No sobrecargar los enchufes o conexiones eléctricas.
- b) En caso de detectar cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunicarlo al Departamento de Seguridad y a los técnicos de Servicio Generales del centro.
- c) No obstaculizar los recorridos y salidas de evacuación. d) Abandonar la zona de un modo ordenado.
- e) Dirigirse inmediatamente al punto de reunión.
- f) No regresar a la zona afectada hasta que se lo permitan las autoridades a cargo.

EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

En el pasillo central estarán ubicadas las rutas de evacuación estratégicamente, señalizando los pasillos y las puertas para permitir la salida de evacuación de acuerdo con lo establecido por el departamento de Servicios Generales. Se utilizarán puertas más cercanas que no estén obstruidas por humo ni fuego. En caso de alarma, todo el personal deberá iniciar el proceso de evacuación, el mismo deberá ser practicado semestralmente con toda la institución. Cada encargado de área deberá verificar que su equipo se encuentre en los puntos de encuentro para determinar si todos están presentes. De no ser debe notificar al departamento de correspondiente o al oficial de bomberos para que inicie la búsqueda en el edificio.

Cada encargado verificará también que sus colaboradores se encuentren en los puntos de reunión utilizando sus listas de asistencia. Al evacuar el edificio la persona que activa la alarma deberá permanecer accesible para que indique a los bomberos el área exacta del incendio o amenaza de incendio. El departamento de servicios generales informará a los bomberos al área correcta. Además, se debe tomar las medidas siguientes:

- a) Mantener la calma.
- b) Suspender cualquier actividad que pueda ser peligrosa. c) Seguir las instrucciones.
- d) Asistir a las personas discapacitadas.
- e) Abandonar la zona de manera ordenada.
- f) Salir por las Salidas de Emergencias establecidas previamente.

EXTINTORES

En caso de que una persona descubra una posible amenaza de incendio y determine que un extintor podría sofocarlo de acuerdo con el adiestramiento recibido, deberá utilizar el extintor más cercano. A la vez deberá llamar al departamento de seguridad y activar la alarma de incendio.

El entrenamiento de uso de extintores se realizará semestralmente por el departamento de departamento de servicios generales

- a) Instrucciones del uso del extintor.
- b) Mantener la calma e indagar qué es lo que se quema.
- c) Avisar a otras personas para que estén alertas (si se puede)
- d) Tomar el extintor adecuado.
- e) Sujetar firmemente del asa del acarreo y boquilla.
- f) Desprender la espoleta de seguridad.
- g) Pruebe el extintor accionando brevemente a través de la palanca de operación.
- h) Si está operable diríjase al sitio donde se está sucediendo el conato de incendio.
- i) Tome en cuenta la dirección del viento y ubíquese a favor de él.
- j) Sitúese a más o menos 1,50 metros del foco del fuego.
- k) Dirija la boquilla de la manguera hacia la base del fuego.
- l) Accione la palanca de operación y proceda a hacer el combate del fuego haciendo un movimiento de izquierda a derecha con la boquilla de la manguera y el cuerpo si es necesario.
- m) Ya extinguido el fuego o terminado el contenido del extintor, retírese del sitio sin dar la espalda.
- n) Reporte la descarga del extintor y colóquelo en un sitio donde nadie lo use equivocadamente.

RESPONSABILIDAD DE EXTINTORES

El departamento de Servicios Generales será responsable de la inspección mensual de los extintores, asegurándose que los mismos:

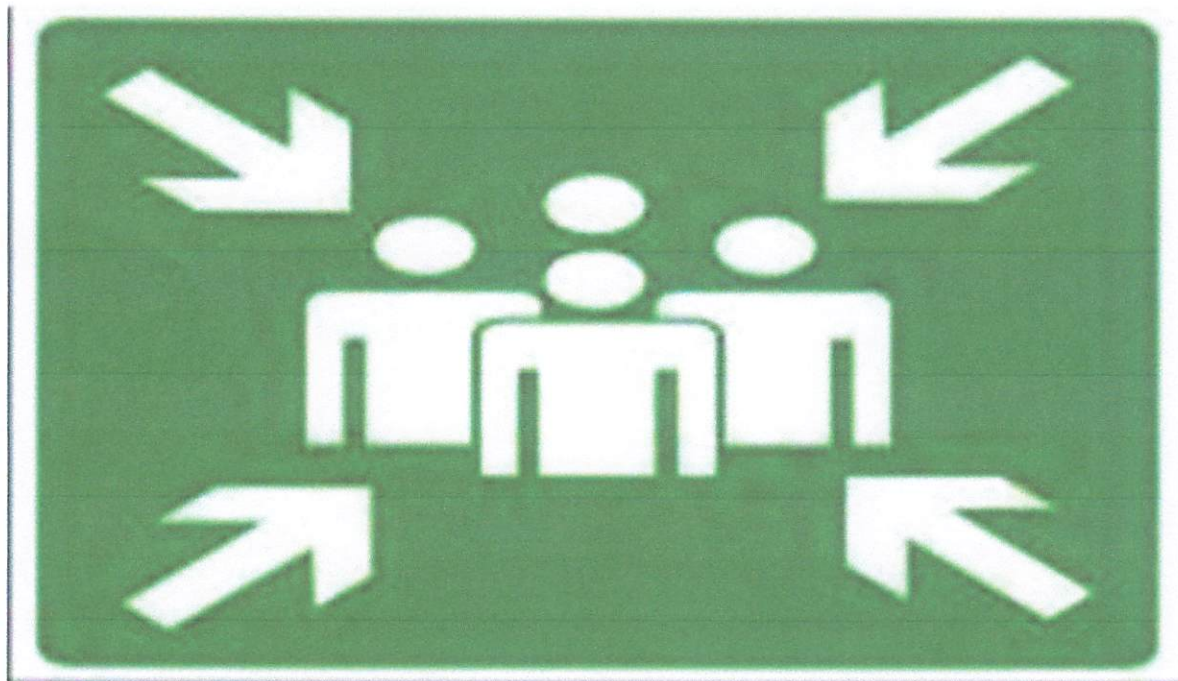
- a) Estén cargados. (El reloj de presión del extintor debe estar en el área verde).
- b) Mantenga su manguera de descarga intacta.
- c) Mantenga la etiqueta que indique la fecha de la última revisión realizada por la empresa que recarga.

CUIDADO DE EXTINTORES

En caso de que un extintor muestre signos de deterioro o descarga, debe reemplazarse inmediatamente. Recuerda que en caso de incendios:

- a) Mantén la calma y trata de ir a la salida de emergencia más cercana.
- b) Llama al teléfono de Emergencia.
- c) Si te sorprende el humo, respira por la nariz y sal del recinto gateando.
- d) Usa siempre las escaleras.
- e) De estar atrapado en un lugar lleno de humo, quédate junto al suelo, donde el aire es más respirable.
- f) Tantea todas las puertas con la mano. Si están calientes, no deben abrirse. Hay fuego al otro lado
- g) Abre las ventanas y colócate debajo de ellas.
- h) Si no dispones del equipo para extinguir, no intentes combatir el fuego.
- i) Si hay pánico cerca de las salidas, no te acerques al tumulto, trata de familiarizarte con la salida de emergencia o seguir las instrucciones.
- j) Una vez afuera, no trates de entrar, recuerda que el fuego puede incrementarse muy rápido.
- f) Tantea todas las puertas con la mano. Si están calientes, no deben abrirse. Hay fuego al otro lado
- g) Abre las ventanas y colócate debajo de ellas.
- h) Si no dispones del equipo para extinguir, no intentes combatir el fuego.
- i) Si hay pánico cerca de las salidas, no te acerques al tumulto, trata de familiarizarte con la salida de emergencia o seguir las instrucciones.
- j) Una vez afuera, no trates de entrar, recuerda que el fuego puede incrementarse muy rápido.

PUNTOS DE REUNIÓN O PUNTOS DE ENCUENTRO



Criterios del punto de encuentro:

- a) Debe ser lo suficientemente amplio para alojar a toda la población.
- b) Debe estar alejado de objetos que puedan dañar a la población (alejados de tendido eléctrico, zona arbolada, zonas de derrumbes, edificaciones etc.), tratar de que no se encuentre obstaculizado por vehículos u otros objetos.
- c) El entorno de punto de encuentro debe ser accesible para los servicios de emergencia y fácil de ser evacuado.

En la institución el punto de encuentro está localizado de la siguiente manera:

En el área de parqueo Lateral sur en la explanada.

TERREMOTOS

Instrucciones Generales:

Un terremoto es el movimiento brusco de la Tierra causado por la liberación de energía acumulada durante un largo tiempo. En general se asocia el término terremoto con los movimientos sísmicos de dimensión considerable, aunque rigurosamente su etimología significa "movimiento de la Tierra".

ACCIONES PARA TOMAR ANTES DEL TERREMOTO

- 1- Reunir el personal en los puntos de encuentro establecidos en la institución.
- 2- Hacer simulacros: practique la ocurrencia de un sismo y colóquese en los lugares que ha determinado que son seguros.
- 3- Mantener a mano una lista de los teléfonos de emergencia, incluyendo números de celulares.
- 4- Preparar un plan de evacuación post-terremoto.
- 5- Fijar bien a las paredes los estantes, cuadros o cualquier objeto que pueda caerse.
- 6- No colocar objetos pesados en techos y paredes cercanos a los puestos de trabajo.
- 7- Tener en su vehículo, un pequeño botiquín, mascarillas, mantas y cascos o gorros acolchados para cubrirse la cabeza.

DURANTE EL TERREMOTO

1. Mantener siempre la calma.
2. Cuando sienta un temblor **AGÁCHESE** y colóquese al lado de un escritorio, mesa o mobiliario que sean fuertes y resistentes, e n posición fetal y cubriendo su cabeza con los brazos.
3. Alejarse de ventanas, libreros, espejos pesados, lámparas colgantes y cualquier otro objeto pesado que le pueda caer.
4. Cuidarse de pedazos de yeso, bloques o cualquier cosa que caiga del techo.
5. Si está en un edificio y no le queda cerca un escritorio o mesa, colóquese contra una pared interior, protéjase la cabeza con los brazos, **NUNCA** use elevadores.
6. No se asuste si suenan las alarmas, esto es lo normal en estos casos.
7. Si está conduciendo, salga de la carretera y deténgase, salga del vehículo, colóquese al lado de la puerta en posición fetal protegiéndose la cabeza con los brazos, evite puentes, elevados y cables eléctricos.
8. Resguárdese debajo de lugares y objetos seguros y luego camine, **NO CORRA**, diríjase a lugares abiertos libres de cables eléctricos y edificios muy altos.
9. No salga corriendo de la oficina, es preferible esperar a que pase el terremoto.
10. Si está en un gran edificio no se precipite hacia las salidas, ya que es posible que las escaleras estén congestionadas de gente.