Guía familiar para la reducción de riesgos (versión accesible online)

Autor
Sistema Nacional de Emergencias (Sinae)

Fecha de creación
22/10/2020

Tipo de publicación
Guías

Resumen

Esta Guía busca promover hábitos que contribuyan a reducir el riesgo de emergencias y desastres, incorporando nociones y procedimientos que nos ayuden a tomar decisiones adecuadas en los momentos oportunos, para estar y sentirnos más seguros/as.

1. Nos estamos preparando

Esta Guía busca promover hábitos que contribuyan a reducir el riesgo de emergencias y desastres, incorporando nociones y procedimientos que nos ayuden a tomar decisiones adecuadas en los momentos oportunos, para estar y sentirnos más seguros/as.

Momento de Análisis Temprano del Entorno: MATE

Para disminuir los riesgos es necesario adquirir un hábito sencillo: tomar un tiempo de reflexión para comprender el entorno donde nos encontramos o nos vamos a encontrar en un futuro cercano y hacerlo más seguro: en casa, camino al trabajo, en un recital, en el local de estudio, etc.

Ese hábito se denomina “Momento de Análisis Temprano del Entorno” -el MATE- que nos orienta a planificar pequeñas acciones que brinden un mayor nivel de seguridad para nosotros, nuestras familias y nuestra comunidad.

Te recomendamos que tomes un MATE con tu familia para:

- Leer juntos esta Guía.
- Conversar con tus vecinos y vecinas sobre eventos adversos ocurridos y posibles situaciones de emergencia, para pensar en estrategias de protección comunes.
- Conocer las vías de acceso y salida de tu vivienda, barrio y localidad.
- Identificar la ubicación de las entradas de gas, llaves generales de agua, luz, etc.
- Preparar y tener a mano el Bolso de Emergencias.
- Elaborar en conjunto el Acuerdo Familiar.

Te proponemos tomar un tiempo de reflexión para entender el entorno donde te encuentras y hacerlo más seguro.

A veces se producen situaciones especiales como una advertencia meteorológica, la asistencia a un evento masivo, etc. que ameritan un MATE. En esos casos tomamos un Momento de Análisis Temprano del Entorno para adelantarnos a la situación. Esto es, pensar en los distintos escenarios, evaluar sus riesgos y actuar en consecuencia. No se trata de ser alarmistas, sino de visualizar los riesgos para prevenirlos en la medida de lo posible, o estar preparados para protegernos si ocurre un evento adverso.

Por ejemplo, si vamos a realizar un viaje por carretera, debemos revisar las condiciones mecánicas del vehículo, consultar el pronóstico meteorológico, averiguar si el tráfico estará congestionado, entre otras cosas. Quizá la única medida de prevención que adoptemos sea salir 30 minutos antes de la hora prevista por la posibilidad de encontrarnos con dificultades en el tránsito. Tal vez decidamos no salir por la vigencia de una advertencia meteorológica de color naranja.

En la sección de “Recomendaciones” figura una lista de consejos que nos pueden ayudar a tomar decisiones en situaciones particulares de riesgo.

Hay dos herramientas básicas para la reducción del riesgo que ameritan que toda la familia tome un MATE:

1. El acuerdo familiar para emergencias.
2. El bolso de emergencias.

Acuerdo Familiar para Emergencias

El Acuerdo Familiar es el principal objetivo del MATE. Se trata de un conjunto de decisiones colectivas sobre qué hacer si ocurre una emergencia. Para que el Acuerdo Familiar sea efectivo debe cumplir con dos condiciones: ser elaborado en tiempos de “normalidad” y ser conocido con claridad por todos los miembros de la familia.

Si bien cada familia definirá cuáles son las cuestiones a acordar, hay algunas especialmente importantes:

- Hacer una lista de los números de celular de todos los integrantes de la familia, e incluir teléfonos y direcciones de los lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.
- Definir lugares de encuentro en caso de que no se pueda o sea muy riesgoso acceder a la vivienda. Preferentemente seleccionar dos puntos: uno cercano al domicilio, en un radio de 500 metros y otro fuera del barrio.
- Elegir como referencia a un un familiar o amigo que viva fuera del barrio para el caso de que los miembros del núcleo familiar no se puedan comunicar entre sí.
- Identificar la habitación más segura de la vivienda y comunicárselo a los demás miembros de la familia.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños y niñas, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas).
- Definir de qué manera serán protegidas las mascotas.

Este Acuerdo Familiar debe ser revisado periódicamente para que todos los miembros de la familia lo entiendan y recuerden. Los temas a incluir son muchos y diversos, por eso el MATE que tomemos para revisarlo, será también una oportunidad para conversar, entre otros temas, de seguridad vial, hábitos saludables, etc. Poner en común nuestras actividades cotidianas desde la perspectiva del riesgo, nos permite identificar a tiempo los problemas y vulnerabilidades que suelen permanecer invisibles hasta que cristalizan en un evento adverso, es decir, cuando ya es demasiado tarde.

Bolso de Emergencias

La segunda herramienta que armaremos durante un MATE familiar es el Bolso de Emergencias. El objetivo es tener protegidos y accesibles los elementos de primeros auxilios y la documentación más importante. Si vivimos en zonas inundables, servirá también para estar preparados para evacuar nuestra vivienda de ser necesario. En estos casos, se busca un mínimo de seguridad y dignidad durante las primeras 72 horas luego de la evacuación.

¿Qué debemos tener dentro del Bolso?

- Botiquín de primeros auxilios con alcohol, vendas, tijeras, gasas, analgésicos, termómetro, etc.
- Bolsa plástica hermética con fotocopias u originales de la documentación relevante de toda la familia (cédulas, pasaportes, carnets de salud, tarjetas de beneficiarios del Mides, tarjetas de crédito, libretas de propiedad, etc.).
- Lista de teléfonos y direcciones de amigos y familiares.

Si vive en zonas inundables, deberá guardar también:

- Radio a pilas.
- Linterna con pilas de repuesto.
- Encendedor o fósforos.
- Botellas plásticas de agua.

¿Qué debemos cargar en el Bolso en caso de evacuar nuestra vivienda?

- Ropa básica para cada integrante.
- Alimentos especiales de uso regular (comida para bebés, ración para mascotas, etc.).
- Elementos de higiene personal (cepillo de dientes, desodorante, pañales, toallas femeninas, etc.).
- Medicación, en caso de que algún integrante de la familia la utilice.
- Llaves de vivienda y vehículo.
- Elementos de recreación como juguetes, libros, mate, etc.

2. ¿Cómo actuar en una emergencia?

Una emergencia es una irrupción sorpresiva y violenta en la vida de las personas. Es normal que nos genere miedo, irritación e inseguridad. Esas reacciones dependerán de nuestras experiencias previas y de nuestro temperamento. Pero más allá de las diferencias, debemos incorporar tres acciones: mantener la calma, avisar a las autoridades e informarnos.

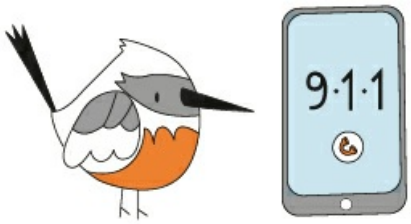
1. Mantener la calma.

A pesar de la tensión del momento, debemos mantener la calma para adoptar las decisiones oportunas y disminuir la carga emocional del entorno.

No debemos intentar realizar maniobras para las cuales no fuimos entrenados. Es importante ser prudentes y no sobrevalorar nuestras posibilidades mientras esperamos la ayuda especializada.

2. Notificar al 9-1-1.

Es necesario notificar a las autoridades sobre lo que está sucediendo. Basta con llamar al 9-1-1 para activar la respuesta institucional.



3. Informarse sobre la situación.

Debemos seguir las instrucciones del personal de emergencia y permanecer atentos a las fuentes de información disponibles, evitando propagar rumores.

Durante situaciones de emergencia ¿Qué hacer y qué no hacer?

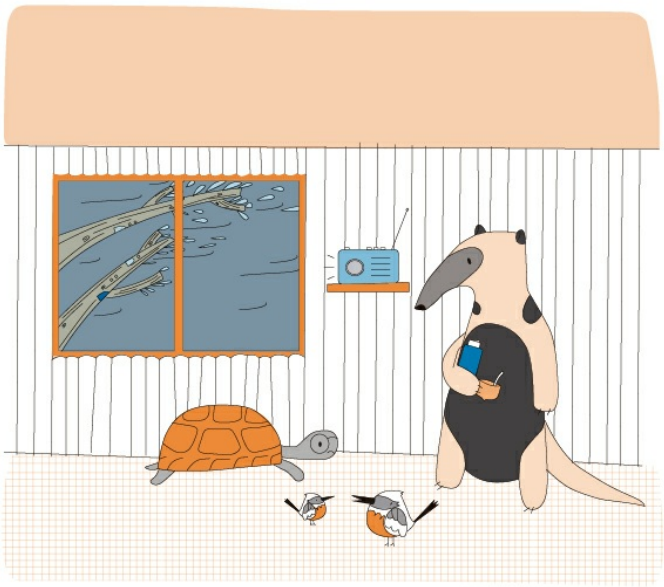
¿Qué hacer ante una emergencia?

- Mantener la calma.
- Llamar al 9-1-1.
- Seguir las instrucciones del personal de emergencia y permanecer atentos a la información.

¿Qué no hacer ante una emergencia?

- Maniobras o acciones para las que no estamos entrenados.
- Llamadas de teléfono que no sean necesarias, para no saturar las líneas.
- Propagar rumores o informaciones exageradas, incompletas o deformadas.

3. Preparándonos para todo



¿Qué es una alerta meteorológica?

Una alerta meteorológica es información basada en un pronóstico (y como tal con alta probabilidad de que suceda), que advierte a la población sobre diferentes fenómenos. Estas alertas ayudan a tomar medidas preventivas ante un riesgo potencial.

Tipos de alertas.

El Instituto Nacional de Meteorología (Inumet) es el único organismo que puede emitir alertas meteorológicas. Así lo establece la ley 19.158 de octubre de 2013 de creación del Inumet, en el artículo cuarto, del primer capítulo: "La información meteorológica producida por el INUMET y los avisos y advertencias sobre fenómenos meteorológicos adversos que emita, tienen carácter oficial".

Las alertas tienen tres colores según la intensidad que se espera del fenómeno:

Amarillo: intensidad media.

Naranja: intensidad fuerte.

Rojo: intensidad severa.

No sólo debemos prestar atención al color de la alerta sino el fenómeno descrito en la misma. Éstos pueden ser vientos fuertes o persistentes y/o lluvias intensas o persistentes y/o tormentas fuertes.

Los fenómenos meteorológicos se desplazan por el territorio, por lo que el monitoreo del fenómeno y las actualizaciones de las alertas son permanentes.

Cese de alertas.

Cuando disminuye la intensidad del sistema meteorológico, pero se mantiene inestable, Inumet determina el “Cese con vigilancia”, lo que podrá ameritar nuevas alertas.

Cuando se prevé un debilitamiento importante en todo el sistema meteorológico y ya no hay riesgo potencial del mismo, Inumet emite el “Cese definitivo”.

Tormentas, lluvias intensas y vientos fuertes

Frente a una tormenta asociada con lluvias intensas y vientos fuertes se recomienda:

- Mantenerse informado informada sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños y niñas, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas). No dejarlas solas.
- Mantener a los animales domésticos en lugares protegidos.
- Retirar del entorno (jardines, balcones, etc.) objetos que puedan ser impulsados por el viento y transformarse en proyectiles.
- Cerrar y asegurar puertas y ventanas exteriores. Evitar permanecer cerca de ellas.
- Si es necesario, refugiarse en la habitación más protegida de la vivienda.
- Evitar la circulación innecesaria de personas y vehículos. En caso de tener que salir a la intemperie, usar ropa adecuada (abrigo y calzado impermeable).
- En caso de tener que permanecer fuera del hogar por muchas horas (en el trabajo, en el local de estudios, etc.) llevar alguna prenda adicional (medias, calzado, etc.).

En caso de tener que circular recordar:

- No intentar cruzar por caminos, calzadas o puentes inundados aunque se conozca el lugar: desplazarse en autos, motos o caballos no disminuye el riesgo de ser arrastrado arrastrada debido a la cantidad y fuerza de las aguas.
- Procurar transitar por rutas principales y en horas diurnas.
- Conducir con extrema precaución:

- Disminuir la velocidad.
- Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo delantero.
- Circular con "visión panorámica" atendiendo a lo que sucede alrededor (cables caídos, ramas, etc.).
- Evitar maniobras bruscas. No frenar abruptamente para disminuir la posibilidad de deslizamiento (acquaplanning).

Actividad eléctrica.

En caso de identificar actividad eléctrica recordar:

- Alejarse de espacios abiertos (canchas, estacionamientos, etc.) y de torres, alambrados o cualquier otra estructura metálica.
- Alejarse de la costa y no bañarse en piscinas, playas, ríos, etc.
- Evitar refugiarse bajo los árboles: la madera mojada es conductora de la electricidad.
- En la medida de lo posible, evitar el uso de teléfonos celulares.
- En caso de advertir cables de tendido eléctrico caídos, no tocarlos y dar aviso de inmediato a las autoridades competentes.
- Procurar desconectar antenas y entradas de TV cable. En caso de vivir en zonas rurales, desconectar los aparatos electrónicos.

En caso de que se interrumpa el suministro de energía eléctrica, notificar la situación a la línea de reclamos de UTE al 0800 1930 (desde tu teléfono fijo o celular) o enviar un SMS al 1930 con la palabra LUZ y el número de cuenta (figura en amarillo en la parte superior derecha de la factura).

En todo momento, procurar mantener la calma y en caso de emergencia llamar al 9-1-1.

Ciclón extratropical.

El ciclón extratropical es un fenómeno meteorológico caracterizado por fuertes lluvias, tormentas y vientos, que se hace sentir en nuestra región cuando su centro impacta en el territorio. Se definen como sistemas cerrados de baja presión atmosférica de escala sinóptica que ocurren principalmente sobre los océanos y cerca de la costa.

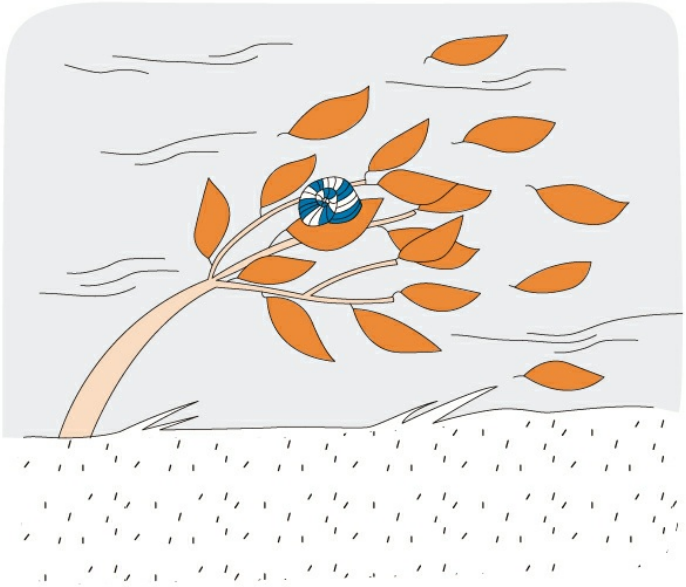
En Uruguay, la época de mayor probabilidad de ocurrencia es al final del invierno y el inicio de la primavera.

Tornado.

Es un fenómeno meteorológico local, que se produce en una zona muy específica del territorio. Ocurre durante tormentas de gran intensidad y puede durar desde minutos hasta horas. Se caracteriza por tener un movimiento circular y forma de embudo alargado que desciende desde la base de una nube de desarrollo vertical (cumuliforme). Este fenómeno el más violento de todos los fenómenos meteorológicos.

Tromba marina.

En términos generales, corresponde al mismo fenómeno que el tornado pero generado sobre el agua, pudiendo también llegar a tierra.



En caso de que:

veas una nube grande, oscura y rotante de la que se desprende una forma de embudo, veas un remolino de objetos levantados por el viento, escuches un ruido fuerte, similar al sonido de un tren de carga o de varios camiones acercándose, llamá de inmediato al 9-1-1 porque es probable que se trate de un tornado.

Frente a la ocurrencia de un tornado, se recomienda:

- Dirigirse al nivel más bajo de la edificación, a las habitaciones interiores o lugar central como baños, parte baja de la escalera o el ropero. El sitio más seguro es un subterráneo o sótano.
- Evitar lugares abiertos y estructuras con techos grandes y ligeros como gimnasios, y galpones. Aléjate de ventanas, tragaluces, puertas y paredes exteriores.
- Alejarse de estructuras como carteles publicitarios, cables de tendido eléctrico y otros elementos que puedan ser arrojados por el viento.
- En caso de no tener un lugar donde refugiarse, recostarse sobre el suelo, preferentemente en alguna zanja o depresión

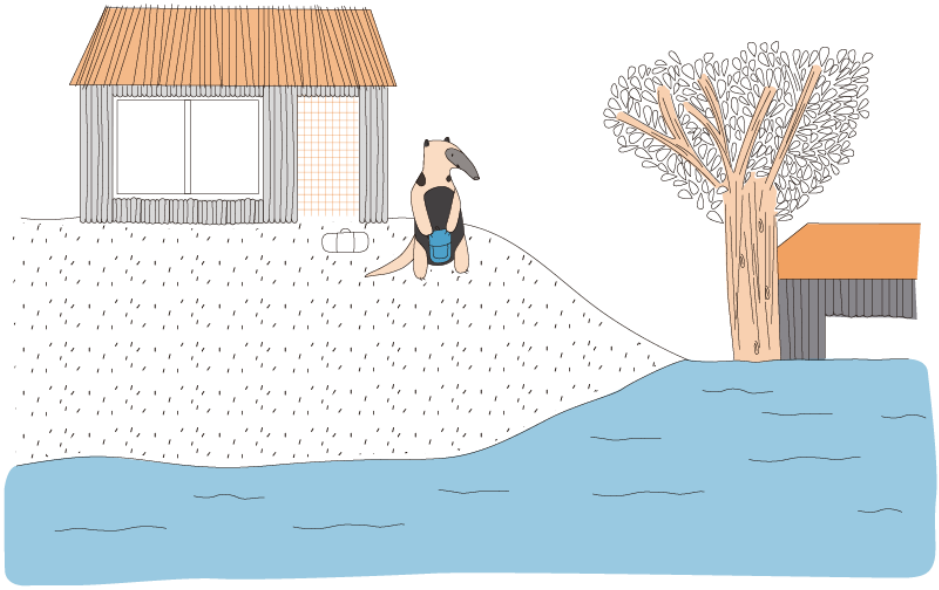
del piso y cubrirse la cabeza y el cuello.

- Tras el paso del tornado, se recomienda:
- Prestar especial atención por dónde se camina, entre los escombros suele haber elementos que pueden causar lesiones.
- Alejarse del tendido eléctrico caído, estructuras y edificios dañados.
- Si hay personas atrapadas o heridas, notificar de inmediato al 9-1-1.

Inundaciones

Ante el riesgo de inundación, se recomienda:

- Mantenerse informado/o sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños y niñas, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas). No dejarlas solas.
- Revisar el estado de cunetas y desagües próximos a la vivienda para evitar la acumulación de tierra, hojas, escombros, etc.
- Retirar del exterior de la vivienda aquellos objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Colocar los productos tóxicos (pinturas, insecticidas, etc.) fuera del alcance del agua para reducir el riesgo de contaminación.
- Colocar los bienes y objetos de valor en los sitios más altos de la vivienda.
- Mantener a los animales domésticos en lugares protegidos.
- Evitar la circulación innecesaria de personas y vehículos.
- Tener listo el Bolso de Emeregencia y prepararse para una eventual evacuación



En caso de tener que circular recordar:

- No intentar cruzar por caminos, calzadas o puentes inundados aunque se conozca el lugar: desplazarse en autos, motos o caballos no disminuye el riesgo de ser arrastrado debido a la cantidad y fuerza de las aguas.
- Procurar transitar por rutas principales y en horas diurnas.
- Conducir con extrema precaución:
    - Disminuir la velocidad.
    - Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo delantero.
    - Circular con "visión panorámica" atendiendo a lo que sucede alrededor (cables caídos, ramas, etc.).
    - Evitar maniobras bruscas. No frenar abruptamente para disminuir la posibilidad de deslizamiento (acquaplanning).

Si la inundación ocurre, se recomienda:

- Notificar al 9-1-1.
- Desconectar el interruptor general de electricidad de la vivienda y las llaves de agua y gas.
- Beber sólo agua embotellada.
- En caso de que las autoridades determinen una evacuación, cumplir estrictamente con todas las directivas que se indiquen.
- Cuando baje el nivel de las aguas, el retorno a las viviendas sólo podrá hacerse sin riesgo luego de que se limpien y desinfecten con hipoclorito las habitaciones afectadas y los utensilios de uso diario.
- Recordar que el desborde del sistema sanitario y la presencia de alimañas constituyen importantes factores de riesgo para

la salud de las personas.

Incendios

Ante el riesgo de incendios forestales y de campo, se recomienda:

- Mantenerse informado informada sobre pronósticos, índices de riesgo de incendio y advertencias de las autoridades.
- Respetar las disposiciones para la realización de fogones. Sólo pueden encenderse en los lugares permitidos (parrilleros, churrasqueras, etc.).
- Al hacer fuego, mantenerlo controlado en forma permanente. No permitir que los niños jueguen en sus cercanías.
- Disponer siempre de un recipiente con agua cerca del fuego.
- Al retirarse, asegurarse de que el fuego del fogón haya quedado totalmente extinguido.
- En caso de tener jardín, mantenerlo limpio, con el césped corto; si hay árboles, podar las ramas inferiores hasta una altura de 2 metros. Procurar no tener acacias longifolias, porque son altamente combustibles.

En caso de circular en vehículos:

- Llevar un extintor a polvo químico ABC de capacidad mínima de 4Kg.
- Evitar transportar recipientes con productos inflamables.
- No arrojar colillas de cigarrillos encendidas.
- Evitar circular sobre terrenos con vegetación, ya que el escape del vehículo podría generar un incendio.

El factor determinante de los incendios en Uruguay sigue siendo la acción humana.

¿Cómo hacer un fogón seguro?

Si se realiza un fogón en el suelo, limpiar previamente el lugar donde se encenderá el fuego por lo menos a cinco metros a la redonda.

- Eliminar hojarascas y pinochas y rodear el fuego con piedras, ladrillos u objetos similares.
- No hacer grandes fogatas: para cocinar es suficiente un fuego pequeño.
- No dejar el fuego sin vigilancia.
- Una vez terminada la cocción de alimentos, apagar completamente el fuego.
- Remover los restos de leña y cenizas para verificar que esté totalmente extinguido antes de retirarse del lugar.

La imprudencia, el descuido y la intencionalidad al encender fuego son conductas penadas por nuestras leyes.

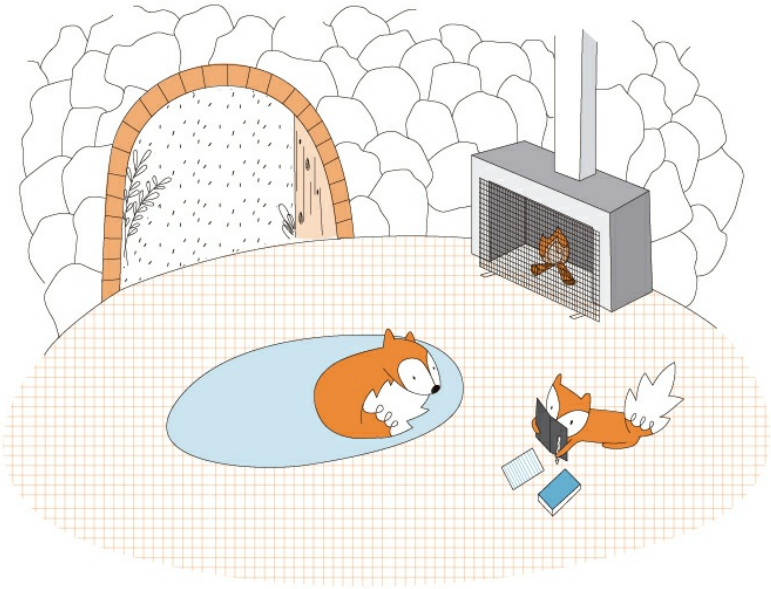
Las multas pueden llegar a 200 unidades reajustables.

El incendio es un delito que tiene una pena de entre 12 meses de prisión y 16 años de penitenciaría de acuerdo al artículo 206 del Código Penal.

Para prevenir incendios de estructura se recomienda:

- Conocer las vías de evacuación del lugar donde se encuentre (la vivienda, el local de estudio, el trabajo, etc.).
- Procurar que los techos y fachadas de su vivienda sean de materiales resistentes al fuego. En caso de construcciones de madera, someterlas periódicamente a un tratamiento ignifugante.
- Revisar la instalación eléctrica por parte de técnicos instaladores autorizados para evitar cortocircuitos.
- Procurar no sobrecargar los tomacorrientes.
- Extremar cuidados con las estufas:
    - Mantenerlas a más de un metro y medio de material combustible (cortinas, papeles, colchones, etc.).
    - Si se emplean estufas eléctricas, asegurarse del buen estado de los cables y enchufes y que se adapten perfectamente al tomacorriente.
    - No utilizar adaptadores.

- Evitar almacenar y manipular productos inflamables.
- No dejar fósforos ni encendedores al alcance de los niños.
- En caso de tener que utilizar velas, colocarlas en un soporte metálico o de loza, con base firme y lo suficientemente grande como para contenerlas si se caen. Mantenerlas siempre alejadas del alcance de los niños y de materiales combustibles (cortinas, repasadores, colchones, etc.).
- Si se ausentara por un lapso prolongado, desconectar los artefactos eléctricos y cerrar la válvula o la llave de paso del gas.



¿Qué hacer ante un incendio?

- Verificar el incendio e identificar el origen del fuego.
- Llamar al 9-1-1 y evacuar a las personas.
- Cortar los suministros de energía eléctrica y gas.
- Si es posible, extinguir el fuego con las debidas precauciones. Recordar que si el fuego es de origen eléctrico (por ejemplo, un adaptador) o de líquidos inflamables (por ejemplo una sartén con aceite) no se debe intentar apagar con agua.
- En todo momento, procurar mantener la calma.
- Ponerse a salvo lo más rápido posible.
- No perder tiempo intentando recuperar objetos.
- En caso de ser necesario, desplazarse cerca del suelo: en esa zona la temperatura será más baja y se podrá ver y respirar mejor.
- En caso de tener que bajar de un edificio en llamas, usar una escalera libre de humo. No usar el ascensor.

Fuegos artificiales.

Se recomienda disfrutar de los fuegos artificiales en exhibiciones públicas que cumplan con la normas de seguridad y autorización correspondiente, y no hacer un uso doméstico de ellos.

La utilización de artefactos de pirotecnia representa un riesgo para la salud y su manipulación incorrecta puede ocasionar graves lesiones físicas, tales como quemaduras, problemas auditivos y daños oculares irreversibles.

Las partes del cuerpo que suelen resultar más afectadas por accidentes de pirotecnia son las manos, los ojos, la cabeza y el rostro. Más de la mitad de las lesiones son quemaduras. La mitad de las personas afectadas son niñas y niños, ya que no tienen la coordinación requerida para usar este tipo de productos en forma segura.

En caso de usar pirotecnia se recomienda:

- Usar solamente los únicos productos pirotécnicos autorizados, es decir los habilitados por el Servicio de Material y Armamento (SMA).
- Leer detenidamente y seguir todas las instrucciones y advertencias presentes en los productos autorizados.
- No permitir que niños o niñas usen fuegos artificiales. Deben ser encendidos y usados sólo por personas adultas.
- No consumir bebidas alcohólicas u otras drogas antes de encender o mientras se encienden fuegos artificiales.
- Usar los fuegos artificiales en un área exterior, abierta y despejada, lejos de sectores con peligro de combustión (edificios, vehículos, arbustos) y nunca en zonas arboladas. Evitar encenderlos durante la presencia de fuertes vientos.
- Usar los fuegos artificiales en una superficie estable y plana.
- Encender los fuegos artificiales uno a uno con un palo largo o con una antorcha, apartándose la mayor distancia posible.
- No apuntar, tirar o disparar cualquier tipo de fuego artificial a personas o propiedades.
- Tener cerca un balde con agua, una manguera o un extinguidor de incendios para situaciones de emergencia.
- Nunca e volver a encender fuegos artificiales que no han funcionado en el primer intento. Tampoco utilizar alcohol para

encenderlos. Si un fuego artificial no se enciende, esperar por lo menos cinco minutos y entonces sumergirlo en agua antes de desecharlo.
- Almacenar los fuegos artificiales en un lugar fresco y seco, nunca cerca de fuentes de calor (se aconseja no dejarlos expuestos al sol).

Ante un incidente relacionado con fuegos artificiales, se recomienda:

- Consultar en forma inmediata al médico y/o a emergencia móvil.
- Si cae fuego sobre la ropa, se lo debe sofocar envolviendo a la persona afectada con una manta o haciéndola rodar sobre el suelo. La víctima no debe caminar y menos aún correr.
- Si se produce una quemadura más leve, se recomienda lavar la zona lesionada con agua fría para calmar el dolor y frenar la acción calórica, así como cubrir esa misma zona con paños limpios, toallas o sábanas.
- No usar “remedios caseros” tales como pasta de dientes, tomates, tabaco y miel, entre otros.
- En caso de que se produzcan incidentes con compromiso ocular, no deben tocarse los ojos.

Ola de frío

Denominamos "ola de frío" al evento sostenido de temperatura extremadamente baja. La duración depende del clima del lugar. En Uruguay hablamos de “ola” cuando las temperaturas extremas persisten por más de tres días consecutivos. Este fenómeno tiene una alta predictibilidad.

La persistencia de una baja sensación térmica puede afectar nuestra salud.Si bien todos debemos protegernos, es necesario brindar especial atención a la población más vulnerable: personas adultas mayores, niños y niñas, personas en situación de calle y personas con ciertas enfermedades asociadas a problemas respiratorios, circulatorios, cardíacos, etc. También son vulnerables quienes se encuentren bajo los efectos de alguna droga (porque altera el sistema de regulación de la temperatura corporal y disminuye la conciencia) y quienes desarrollen tareas al aire libre, en particular, en horas de la noche y la madrugada.

Frente a una ola de frío, se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Cubrir los espacios de la vivienda por donde se pueda disipar el calor (cerrar cortinas y postigos de ventanas y puertas, colocar burletes, etc.).

Extremar cuidados con las estufas:

- Mantenerlas a más de un metro y medio de material combustible (cortinas, papeles, colchones, etc.).
- Si se emplean estufas eléctricas asegurarse del buen estado de los cables y enchufes, y que se adapten perfectamente al tomacorriente.
- No utilizar adaptadores. Procurar utilizar sólo un artefacto por tomacorriente.
- Tomar especiales precauciones para evitar la intoxicación por braseros o estufas a carbón, leña o gas. Recordar que nunca deben encenderse en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Consumir comidas y bebidas calientes.
- Evitar ingerir alcohol ya que disipa el calor corporal.
- Evitar permanecer al aire libre.
- Si es necesario salir, procurar llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas en lugar de una sola prenda de tejido grueso. Protegerse el rostro y la cabeza y en la medida de lo posible, usar calzado impermeable.

Recordar que se encuentra disponible la línea telefónica gratuita 0800 8798 del Ministerio de Desarrollo Social (Mides) para notificar sobre personas en situación de calle.

Hipotermia.

La hipotermia es la temperatura corporal peligrosamente baja, inferior a 35 grados. A medida que las personas desarrollan hipotermia, sus habilidades de pensar y moverse se van perdiendo y puede causar la muerte. El cuadro se caracteriza por:

- Somnolencia.
- Debilidad y pérdida de coordinación.
- Entumecimiento de brazos y piernas.
- Piel pálida y fría.
- Confusión.
- Temblor incontrolable (aunque con temperaturas corporales extremadamente bajas el temblor puede cesar).
- Frecuencia cardíaca y respiratoria lenta.

Si una persona presenta estos síntomas, solicitar atención médica urgente y mientras se aguarda la asistencia, tomar las siguientes medidas:

- Si es posible, llevarla a un área más cálida. Envolverla con mantas, cubrir especialmente el cuello y la cabeza dejando la cara descubierta. Si la persona está consciente, proporcionarle líquidos dulces y calientes (nunca alcohólicos).

Ola de calor

Denominamos "ola de calor" al evento sostenido de temperatura extremadamente alta. La duración depende del clima del lugar. En Uruguay hablamos de “ola” cuando las temperaturas extremas persisten por más de tres días consecutivos. Este fenómeno tiene una alta predictibilidad.

La persistencia de una sensación térmica elevada puede afectar nuestra salud. Existen cuidados generales para prevenir los riesgos asociados y recomendaciones específicas para actuar frente a casos de “exceso de calor” y “golpe de calor”.

Cuando la sensación térmica es elevada se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (menores de 6 años, mayores de 65, personas que realizan tareas al aire libre, personas con ciertas enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad, alcoholismo, personas discapacitadas, etc.)
- Evitar permanecer al aire libre entre las 11 y las 18 hs.
- Beber líquidos en abundancia, aunque no se tenga sed. Llevar agua fresca cuando deba trasladarse.
- Usar sombrero, ropa ligera, calzado liviano, lentes de sol con filtro y protector solar factor 30 o más.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- Evitar las comidas copiosas y calientes. Consumir preferentemente frutas y verduras en porciones pequeñas y frecuentes.
- Mantener los alimentos refrigerados y extremar las medidas de higiene.
- Ofrecer líquidos a los niños y pecho a demanda a los lactantes.
- Evitar la permanencia de personas y mascotas en el vehículo cuando esté estacionado.

Exceso de Calor.

El exceso de calor es la situación provocada por un anormal calentamiento del cuerpo en un período de tiempo relativamente breve.

Los síntomas son:

- Calambres.
- Agotamiento.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas y/o vómitos.
- Deshidratación, caracterizada por piel y boca secas, decaimiento, ojos hundidos y sed intensa.
- Presión arterial baja y pulso rápido.

En caso de lactantes:

- Llanto sin lágrimas.
- Fontanela (mollera) hundida.

Si se identifican estos síntomas, se recomienda:

- Permanecer en un lugar fresco y sombreado.
- Tomar una ducha o refrescarse con paños húmedos y fríos en la cabeza, cuello, axilas y región inguinal.
- Beber líquidos fríos.

Golpe de Calor.

El golpe de calor es la situación más extrema del exceso de calor.

Es un cuadro grave que se caracteriza por:

- Temperatura corporal mayor a 40 grados.
- Piel caliente y roja.
- Inestabilidad al caminar.
- Mareos.
- Somnolencia, confusión, delirio o convulsiones.

En caso de presentar estos síntomas, solicitar atención médica urgente y mientras se aguarda la asistencia, tomar las siguientes medidas:

- Colocar a la persona en un lugar fresco y sombreado.
- Refrescar el cuerpo con paños húmedos y fríos.
- Si la persona está consciente, colocarla con la cabeza más elevada que el resto del cuerpo y ofrecerle líquidos fríos.
- Si la persona se encuentra inconsciente, colocarla de costado con piernas flexionadas.

Si con estas medidas no mejora, consultar a la brevedad con un servicio médico.

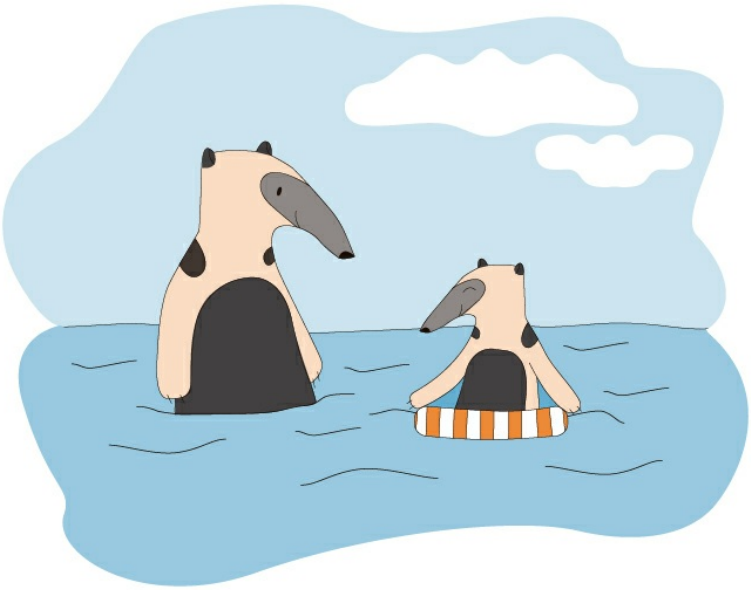
Situaciones de riesgo en el agua

Los ahogamientos suceden durante todo el año con mayor visibilidad durante el verano. La principal causa es sobreestimar las posibilidades propias y del entorno a la hora de tomar un baño.

En nuestro país, el mayor porcentaje de ahogamientos se registra entre adultos de más de 44 años, seguido por adolescentes y jóvenes (40%). En todos los casos, prevalece la cifra de hombres sobre la de mujeres.

El 94% de los ahogamientos son en playas donde no hay vigilancia, de ahí la importancia de elegir zonas habilitadas para baños.

Saber nadar o contar con destrezas en el agua, no es suficiente, por lo que cobra especial importancia el cuidado personal y el estricto cumplimiento de las indicaciones de los guardavidas.



Recomendaciones

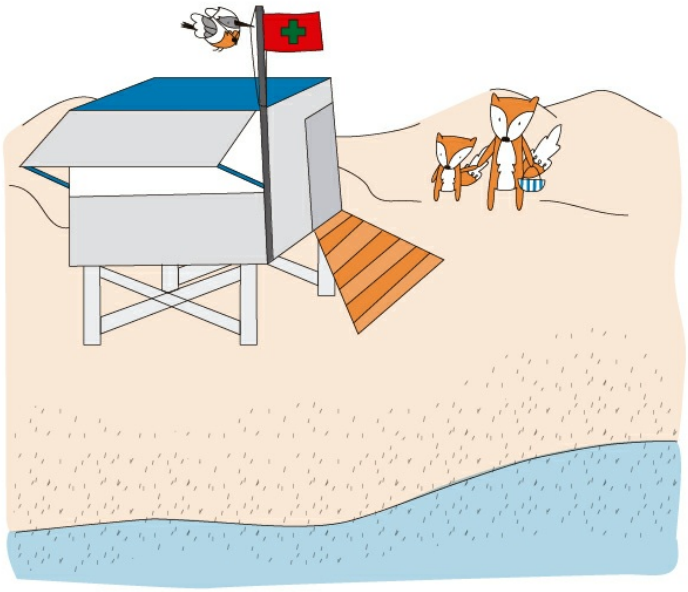
- Elegir siempre zonas habilitadas. Éstas son las que tienen puesto de Guardavidas.
- Si no se conoce el lugar, chequear previamente la profundidad con los pies. Entrar al agua con la cabeza hacia adelante, nunca “de cabeza”.
- Prestar especial vigilancia sobre los niños y niñas, mantenerlos al alcance de brazos. Que sepan nadar, no elimina riesgos.
- Si el viento corre de tierra hacia el mar, no jugar con inflables, si éstos van mar adentro, no ir a recuperarlos.
- En caso de ser arrastrado arrastrada por una corriente, mantener la calma y la flotación. No nadar contra corriente;adar en paralelo hacia la costa o flotar para esperar ayuda manteniendo el brazo en alto que es la señal internacional de auxilio.
- Ante un siniestro, pedir ayuda de inmediato al Guardavidas. La forma más segura de colaborar, es no ponerse en riesgo. Mientras tanto, colaborar únicamente si es posible arrojando algún objeto flotante (bidón, botella, etc.) o de alcance (cuerda, rama, etc.).

Señales.

- Bandera verde, indica zona habilitada para baños.
- Bandera amarilla, indica precaución.
- Bandera roja, indica zona no habilitada para baños.
- Bandera negra con un rayo blanco, indica que es necesario abandonar la playa por tormentas eléctricas.
- Banderín rojo en la orilla, indica la presencia de escollos submarinos o corrientes de retorno.
- Bandera roja con una cruz verde en el centro, indica riesgo sanitario (por coliformes, por cianobacterias, etc.).

Cianobacterias.

- Las cianobacterias son organismos unicelulares que viven en el agua. A pesar de que no son verdaderas algas, se las conoce como algas verde-azules.
- Bajo determinadas condiciones, pueden formar floraciones que contienen toxinas perjudiciales para la salud humana y animal.
- El contacto externo por el baño en playas contaminadas puede producir irritación en la piel o en los ojos. Las toxinas también pueden aerolizarse (formar pequeñas gotitas que circulan en el aire) y al ser inhaladas causar irritación en las vías respiratorias superiores.
- La ingesta de las toxinas mediante agua contaminada puede causar diversos síntomas como dolor abdominal, vómitos, diarrea y en casos más severos síntomas neurológicos o daño en el hígado o los riñones.
- Los animales de compañía, especialmente los perros, también pueden intoxicarse mediante la ingesta de agua contaminada. Los síntomas varían desde aumento de la salivación y vómitos, hasta cuadros severos e incluso la muerte.



Ante la posible aparición de cianobacterias en playas, se recomienda:

- Observar en la base de guardavidas si se encuentra la bandera sanitaria (roja con una cruz verde en el centro, que se coloca cuando existe riesgo para la salud)
- No ingresar al agua durante las 24 horas posteriores a lluvias ni en las áreas donde se observen manchas verdes fluorescentes.
- Evitar que niños y niñas se bañen o jueguen en la arena donde se observen restos de manchas verdes, ya que son más propensos a ingerir agua o arena y los síntomas en ellos son más importantes.
- No pescar ni consumir pescados procedentes de zonas afectadas.
- Ante contacto con cianobacterias, lavarse lo antes posible en la propia playa con agua limpia, eliminando cualquier resto en piel y vestimenta.
- Consultar al médico si se presentan alergias o inflamaciones de piel y mucosas, diarreas, náuseas, vómitos o cualquier síntoma no habitual luego del contacto con agua con cianobacterias.

Dengue, fiebre Chikungunya y virus Zika.

Dengue, fiebre Chikungunya y virus Zika son tres enfermedades que transmite el mosquito Aedes aegypti.

Para prevenir la transmisión de esas enfermedades hay que tomar dos tipos de medidas:

- Por un lado, eliminar los “criaderos” es decir los lugares donde puede vivir el mosquito.
- Por otro lado, protegernos para que, en caso de que el mosquito viva y esté cerca, no nos pique y por tanto no nos transmita ninguna de estas enfermedades.

Eliminación de criaderos

- Los criaderos son recipientes, preferentemente de color oscuro, rodeados de vegetación, expuestos al agua de lluvia o simplemente conteniendo agua de la canilla en reposo por varios días. Éstos pueden ser tanques, neumáticos, baterías viejas, botellas, floreros, baldes, piletas, piscinas, canaletas, desagües, cavidades en árboles y rocas, etc.
- Cuando hablamos de “eliminar criaderos” nos referimos a evitar que los recipientes cumplan esa función, por lo que se deben tapar, dar vuelta, poner bajo techo, cubrir, rellenar con arena, perforar, etc.
- Por otro lado debemos protegernos a través del uso de repelentes, mosquiteros y tules.
- En este sentido, se recomienda usar únicamente repelentes (alejan a los mosquitos) e insecticidas (matan a los mosquitos) de uso doméstico, que se encuentren registrados ante el Ministerio de Salud Pública y que sean de la familia de los piretroides (ej: Cipermetrina, Deltametrina, Permetrina), ya que son los de menor riesgo para la salud y están recomendados por la Organización Mundial de la Salud (O-M-S) y la Organización Panamericana de la Salud (O-P-S).

Repelentes para aplicar en el cuerpo.

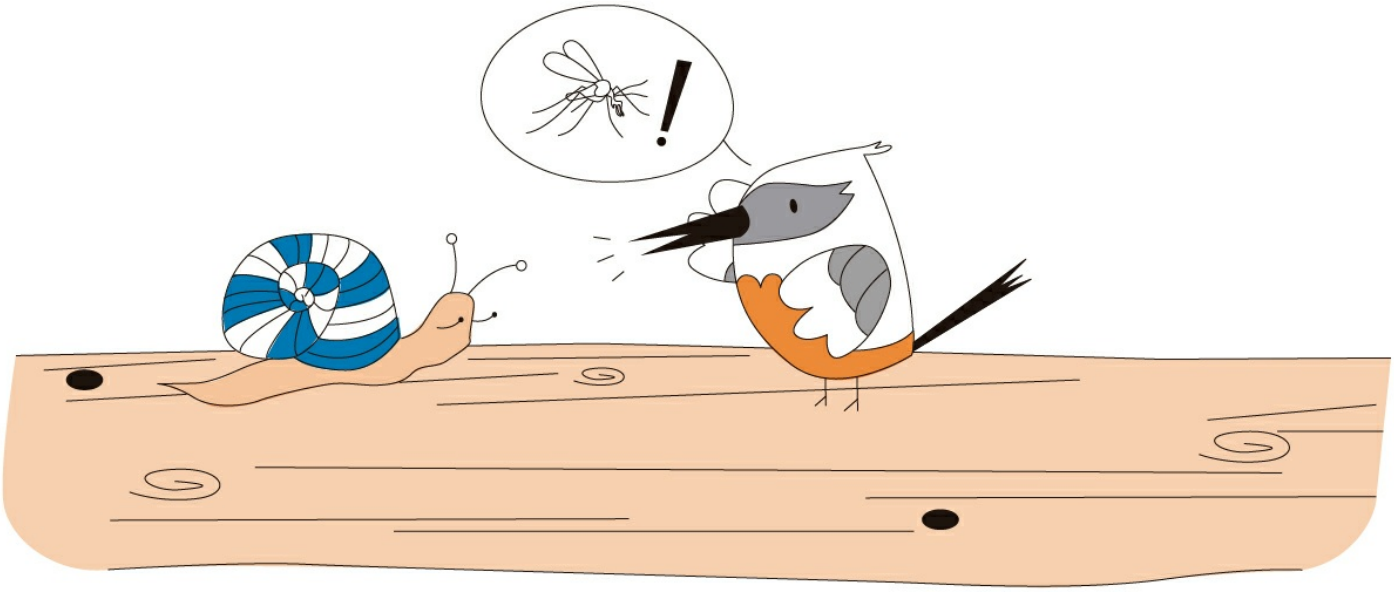
- En caso de utilizarlo por primera vez, aplicar una pequeña cantidad en el antebrazo y observar. Si aparece enrojecimiento, ardor, erupción o reacción alérgica, lavarse inmediatamente con agua y jabón y consultar al médico.
- Aplicar únicamente en piel expuesta.
- No usar sobre piel dañada o irritada.
- Evitar el contacto en ojos, labios y narinas.
- No aplicar en niños y niñas menores a 6 meses.
- No aplicar más de 3 veces al día en niños y niñas menores de 12 años.
- Lavarse las manos con agua y jabón luego de la aplicación.
- Es posible el uso de repelente en forma conjunta al filtro solar.

Repelentes de ambiente e insecticidas.

- En el caso de los repelentes ambientales, usar preferentemente productos termoevaporables (pastillas o líquidos) así como espirales.
- Colocarlos en los horarios de actividad del mosquito y por lo tanto de mayor riesgo de picadura (mañana temprano y final de la tarde).
- Es aconsejable que las personas se encuentren a más de 2 metros del punto de emisión del repelente.

En el caso de los insecticidas en aerosol, se recomienda:

- No pulverizar indiscriminadamente. Aplicar solamente en lugares donde los insectos puedan esconderse.
- Retirar a niños y niñas y las mascotas mientras se aplica el insecticida.
- Resguardar alimentos, utensilios de cocina y juguetes infantiles.
- Retirarse del ambiente y mantener cerrada la habitación durante 15 minutos. Ventilar el ambiente durante 30 minutos antes de volver a ingresar ya que los insecticidas pueden ocasionar irritación en la piel o las vías respiratorias (los niños y niñas y las personas con antecedentes de alergia o hiperreactividad respiratoria son los más sensibles).
- Lavarse las manos con agua y jabón luego de la aplicación.
- En caso de presentar síntomas adversos o de intoxicación (ejemplo: náuseas, vómitos, dificultad para respirar, convulsiones), consultar al médico y llamar al CIAT teléfono 1722.

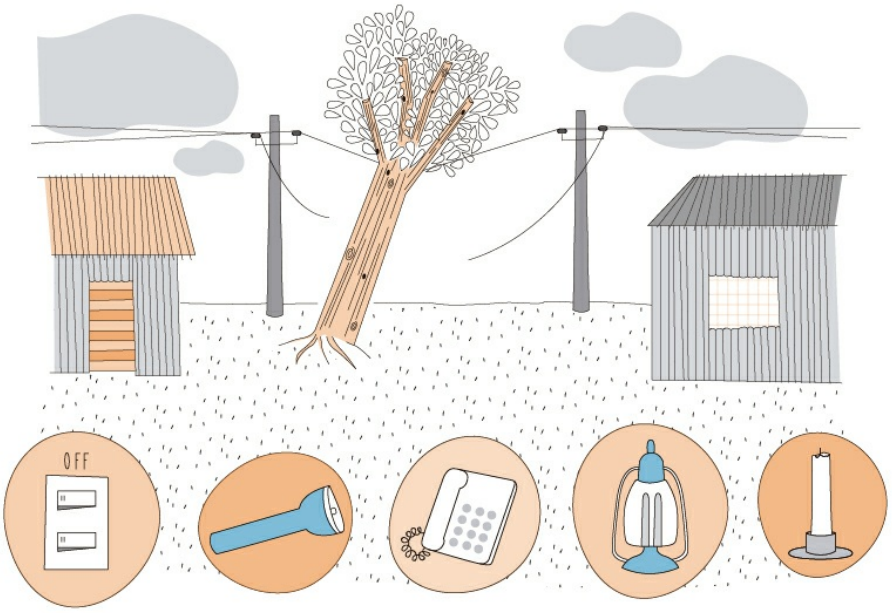


Interrupción de servicio eléctrico (Apagón).

Cuando ocurren vientos fuertes, los árboles y las ramas que caen pueden provocar daños en las redes y ocasionar interrupciones imprevistas del servicio eléctrico.

Como medidas de preparación, se recomienda:

- Averiguar qué otros servicios de la vivienda dependen del suministro eléctrico (por ejemplo el agua).
- Disponer de un teléfono fijo que no requiera electricidad.
- En caso de servicios críticos (sistemas de refrigeración, sistemas de seguridad, computadoras, etc.) es recomendable disponer de equipos de respaldo: U-P-S y grupos electrógenos. Estos últimos deben ser instalados por un técnico instalador responsable.



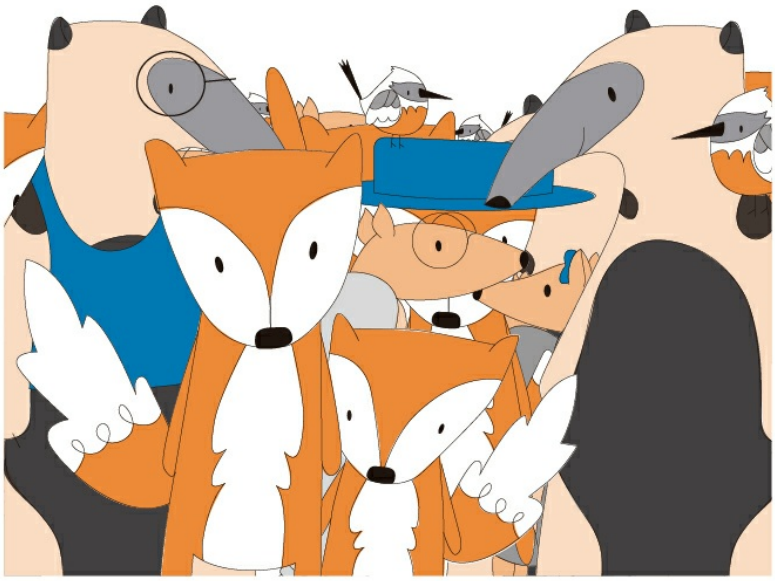
En caso de que se corte el servicio eléctrico, se recomienda:

- Verificar con los vecinos si se trata de un corte generalizado.
- Notificar la situación a la línea de reclamos de UTE al 0800 1930 o enviar un SMS al 1930 con la palabra LUZ y el número de cuenta (figura en amarillo en la parte superior derecha de la factura).
- Tomar especiales precauciones con las personas más vulnerables (niños y niñas, personas adultas mayores, personas discapacitadas, personas enfermas). No dejarlas solas.
- Apagar los electrodomésticos de uso no permanente (luces, estufas, hornos) para evitar que se enciendan simultáneamente cuando se restablezca el servicio y ocasionen gastos innecesarios y eventuales accidentes. Dejar sólo una luz encendida para detectar la vuelta de la energía.
- Intentar preservar la energía de los aparatos que utilizan batería, como los teléfonos celulares o las linternas.
- Evitar la circulación innecesaria de personas y vehículos. Los semáforos no funcionarán y, si es de noche, la falta de alumbrado público aumentará los niveles de riesgo.
- Usar linternas y faroles. En caso de tener que utilizar velas, colocarlas en un soporte metálico o de loza, con base firme y lo suficientemente grande como para contenerlas si se caen. Mantenerlas siempre alejadas del alcance de los niños y de materiales combustibles (cortinas, repasadores, colchones, etc.).
- Recordar que los principales riesgos asociados al uso de fuentes alternativas a la electricidad, para cocinar o calefaccionar, son la intoxicación por monóxido de carbono y los incendios. Nunca utilizar elementos a combustión en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Mantener cerrada la puerta de la heladera en la medida de lo posible. Priorizar el uso de los alimentos de la heladera, luego los del freezer y por último los no perecederos.
- Desechar los alimentos perecederos (carne, restos de comida, etc.) que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 4°C durante dos horas o más. Recordar: “Ante la duda, a la basura”.

En todo momento, procurar mantener la calma y en caso de emergencia llamar al 9-1-1.

Concentración masiva de personas.

Las aglomeraciones de personas suponen riesgos, ya sea por el comportamiento de la multitud o por las consecuencias que cualquier accidente puede tener en una concentración.



En caso asistir a un evento de estas características se recomienda:

- Informar a algún familiar o persona allegada sobre el evento y el lugar donde se desarrollará.
- Asistir bien alimentado e hidratado. Llevar agua en envase plástico.
- Usar ropa cómoda. En caso de concentraciones al aire libre, llevar lo necesario para protegerse del calor, la lluvia o el frío.
- Usar calzado apropiado, generalmente cerrado. En los accidentes durante concentraciones masivas de personas el mayor número de heridas se produce en los pies.
- En caso de seguir un tratamiento médico, llevar la medicación.
- Llevar documento de identidad. En caso de asistir con menores, preparar una ficha con los datos personales y al menos un teléfono de contacto y asegurarse de que lo porten en un bolsillo o similar. Hacer lo mismo con personas discapacitadas.
- Si se concurre en grupo, acordar con los demás integrantes un punto de encuentro dentro del lugar del evento y otro punto fuera a una distancia mayor a 200 metros, por si se dispersan o extravían.
- En caso de tener menores a cargo, no separarse de ellos. Llevar en brazos o de la mano a los más pequeños.
- No concurrir con objetos peligrosos como envases de vidrio, recipientes metálicos, bengalas u otros.
- No exhibir símbolos o emblemas que impliquen, por su significado, una posible incitación a la violencia.
- Al llegar al lugar, averiguar la ubicación de las salidas de emergencia o vías de evacuación previstas por la organización.
- Ubicarse en un lugar seguro. No permanecer sobre barandas u otros sitios peligrosos.
- No descuidar los objetos personales.
- Estar atento a las indicaciones del personal de seguridad y de la organización.
- Una vez finalizado el evento, abandonar el lugar de forma ordenada siguiendo los itinerarios señalados. Dejar libre las puertas y evitar detenerse en las inmediaciones.
- En caso de una evacuación de emergencia, dirigirse con calma a la salida más próxima. Procurar no retroceder, empujar, correr o gritar. Todo ello puede provocar alarma y reacciones peligrosas. Cumplir las directrices de los Servicios de Emergencia, sin interferir en las tareas de socorro.
- Al encontrarse en una zona segura, confirmar que los demás integrantes del grupo se encuentren bien. En caso contrario, informar sobre las personas que faltan, su descripción y el lugar donde fueron vistas por última vez.

Seguridad vial en contextos de riesgo.

En Uruguay, los siniestros de tránsito son la principal causa de muerte entre los menores de 35 años.

Antes de iniciar un viaje en vehículo se recomienda:

Revisar el buen estado mecánico:

- Verificar los niveles de líquido de frenos, de aceite y del limpiaparabrisas.
- Comprobar las luces cortas, largas y de posición.
- Comprobar las escobillas, el funcionamiento del limpiaparabrisas y la luneta térmica.
- Lavar los parabrisas, faros, pilotos, retrovisores y elementos reflectantes para ver y ser vistos.
- Comprobar la presión, el dibujo y las ranuras de las cubiertas para asegurar una buena adherencia a la carretera y evitar el deslizamiento.

Llevar siempre:

- Rueda de repuesto a la presión adecuada y herramientas para su colocación.
- Dos balizas.
- Maletín de Seguridad Vial (que incluye botiquín de primeros auxilios y dos chalecos reflectivos).
- Guardar en un lugar accesible los documentos del vehículo (seguro y libreta de propiedad) y personales.
- Asegurar los objetos sueltos que puedan convertirse en proyectiles si ocurre un accidente.

Tener siempre presente:

- **Usar cinturón de seguridad.**
- **Usar sistemas de retención infantil.**
- **Circular con luces bajas encendidas.**
- **Evitar el uso de teléfonos celulares.**

En caso de circular en motos o bicicletas deberá:

- Usar casco certificado.
- Usar chalecos reflectivos.

Antes de iniciar un viaje en vehículo se recomienda:

Antes de realizar viajes largos, informarse sobre las condiciones meteorológicas:

- Si no son favorables, en lo posible postergar la salida hasta que mejoren.
- Si eso no es posible , advertir a quienes nos esperan de un probable retraso.

- Si las condiciones meteorológicas son adversas, aumenta la tensión nerviosa y la fatiga visual.
- Si es necesario, detener el vehículo en un área segura hasta que las condiciones mejoren.

En caso de visibilidad reducida seguir la regla esencial “ver bien y ser visto”:

- Encender las luces de cruce y alumbrado antiniebla.
- Disminuir la velocidad.
- Aumentar la distancia con el vehículo delantero.
- No frenar bruscamente y evitar adelantamientos.
- En caso de que la niebla sea muy densa, tomar como referencia las marcas viales de la derecha de la calzada.
- Extremar las precauciones con los vehículos de dos ruedas y con los peatones.
- En caso de cualquier incidente en carretera, encender inmediatamente las balizas, los faros y el alumbrado antiniebla. Si no es posible retirar el vehículo de la ruta, caminar hacia un lugar seguro y notificar a las autoridades.

4. Donar con responsabilidad

Cuando ocurre una emergencia o desastre sentimos la necesidad de ayudar. Esa solidaridad es motivo de orgullo para toda la sociedad, y una de las más importantes fortalezas con las que contamos para superar los momentos críticos. Sin embargo, si vamos a realizar donaciones debemos tener en cuenta algunos consejos para que nuestra buena intención ayude a la solución y no se convierta en un problema más.

- Donar sólo aquello que las personas responsables de atender la emergencia hayan solicitado, y en las condiciones requeridas.
- En caso de no poder llevar la donación al lugar definido por las autoridades, contactar a las organizaciones que colaboran en la emergencia para solicitarles transporte.
- Mantenerse informado luego del evento: en la etapa de recuperación también es importante la ayuda y se suele requerir un conjunto más variado de artículos a donar.

5. Información indispensable

En caso de emergencia la respuesta estatal se activa inmediatamente llamando al 9-1-1.

Cecoed

Los Centros Coordinadores de Emergencias Departamentales (Cecoed) son un ámbito de articulación para la Gestión Integral del Riesgo en cada departamento.

Tabla

DEPARTAMENTO	CONTACTO
ARTIGAS	47724449
CANELONES	43323934 interno 2036
CERRO LARGO	46426558 interno 164
COLONIA	45222224
DURAZNO	43628461
FLORES	43646066
FLORIDA	43520185
LAVALLEJA	44423686
MALDONADO	42248233
MONTEVIDEO	24876877 o 24806512
PAYSANDÚ	47221505 o 08008962
RÍO NEGRO	45624435
RIVERA	46231900 interno 215
ROCHA	44721788
SALTO	47327359
SORIANO	45322101 o 2102 internos 2301 y 2303
SAN JOSÉ	43422156 o 43422796
TACUAREMBÓ	46322489
TREINTA Y TRES	44520758 o 44537130

¿Cómo está integrado el Sinae?

- **Sistema Nacional de Emergencias (Sinae).**
  Se creó por Ley en 2009 y tiene como finalidad la protección de las personas, los bienes de significación y el ambiente. Está integrado por todo el Estado uruguayo y su funcionamiento se concreta en las acciones de los organismos estatales que trabajan en la prevención, mitigación y atención de las emergencias, así como en las subsiguientes tareas de rehabilitación y recuperación.

- **Junta Nacional de Emergencias y Reducción de Riesgos.**
  Es el ámbito de coordinación del Poder Ejecutivo para la definición de políticas públicas de reducciñon de riesgo y atención a emergencias y desastres. Está integrada por los subsecretarios de 9 ministerios y es presidida por el Secretario de la Presidencia.

- **Dirección Nacional.**
  Está a cargo de la Presidencia de la República, dirige y coordina el funcionamiento del Sinae

- **Comités Departamentales de Emergencias (CDE).**
  Existe uno en cada departamento y es responsable de la formulación de políticas y estrategias de Gestión del Riesgo al nivel local, en consonancia con las políticas globales del Sinae.

- **Centros Coordinadores de Emergencias Departamentales (Cecoed).**
  Se encuentran bajo la coordinación del CDE correspondiente. Es el ámbito de articulación operativa para la Gestión Integral del Riesgo.

SISTEMA NACIONAL DE EMERGENCIAS

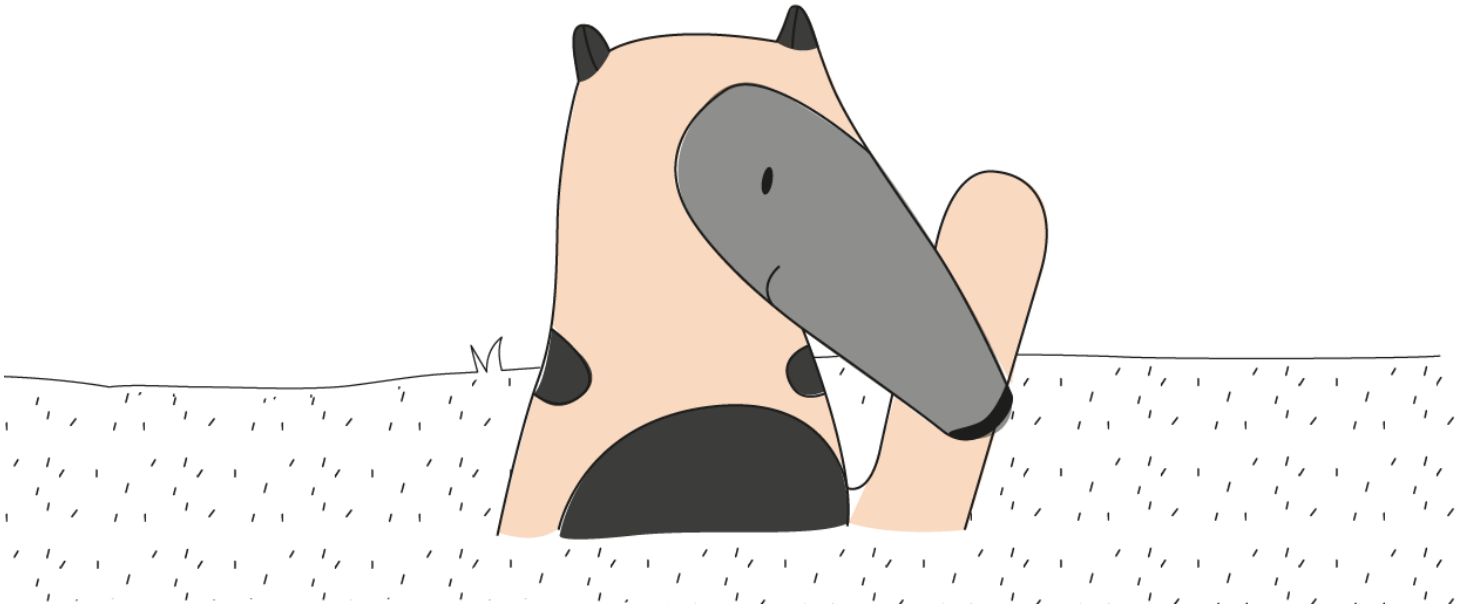
Dirección: Santiago de Liniers 1280, Piso 4 del Edificio Anexo a la Torre Ejecutiva, Montevideo – Uruguay. Código postal 11000

Teléfono: 1 5 0 1 3 5 3

Correo electrónico: sinae@presidencia.gub.uy

Twitter: @sinae_oficial

Sitio web: gub.uy/sinae



Uruguay Presidencia | sinae SISTEMA NACIONAL DE EMERGENCIAS

Notas aclaratorias

Los contenidos incluidos en la presente Guía fueron revisados y validados por las instituciones integrantes del Sistema Nacional de Emergencias con competencia técnica en cada uno de los temas abordados.

El Sinae considera el lenguaje inclusivo como una forma de promover la igualdad de género. Por ello, en el presente texto se intentó evitar el uso excesivo del genérico masculino. No obstante, con el objetivo de facilitar la lectura, en ocasiones se utilizó la mención a uno de los dos géneros como referencia a ambos.

¿Qué es el Sistema Nacional de Emergencias (Sinae)?

El Sinae se creó por Ley en 2009 y tiene como finalidad la protección de las personas, los bienes de significación y el ambiente. Está integrado por todo el Estado uruguayo y su funcionamiento se concreta en las acciones de los organismos estatales que trabajan en la prevención, mitigación y atención de las emergencias, así como en las subsiguientes tareas de rehabilitación y recuperación.

Contenido.

1. Nos estamos preparando.
   Momento de Análisis Temprano del Entorno (MATE):
   Acuerdo Familiar para Emergencias.
   Bolso de Emergencias.
2. ¿Cómo actuar en una situación de emergencia?.
3. Preparándonos para todo (Recomendaciones por evento).
4. Donar con responsabilidad.
5. Información indispensable.