



Shepherd Center



## **Protocolo de Seguridad y RESCATE en caso de Incendio (*Emergency Response RESCUE Program for Fire Safety*)**

A continuación, un resumen de medidas preventivas y de seguridad para tomar en consideración en caso de incendios, específicamente para personas de movilidad limitada. La intención es la de crear conciencia tanto en usted como en las personas que le cuidan sobre medidas de seguridad en caso de incendios.

### **¿Cómo se dará cuenta de un incendio?**

Al sufrir limitaciones cognitivas o de movilidad, es mucho más importante el notar un incendio cuanto antes posible. Entre más rápido lo note, más tiempo tendrá para reaccionar.

- Asegúrese de instalar detectores de humo en su hogar y áreas de trabajo, y asegúrese de probarlos al menos una vez al mes y de cambiar las baterías dos veces al año. Esta simple costumbre puede reducir sus probabilidades de morir en un incendio por 60%. Para mayor información sobre detectores de humo, visite [www.nfpa.org](http://www.nfpa.org), o [www.usfa.fema.gov](http://www.usfa.fema.gov).

### **¿Cómo buscará ayuda?**

- Mantenga un teléfono a la mano en todo momento, incluso en las noches. Este puede ser un teléfono celular, un teléfono con dispositivo de inhalación y exhalación, un teléfono de pantalla, o cualquier otro tipo de teléfono accesible.
- Considere instalar un sistema de alarma anti-incendio en su hogar que cuente con dispositivos de monitoreo que alerte al cuerpo de bomberos de su localidad una vez activada la alarma.
- Asegúrese de que el número de su casa sea fácilmente visible desde su calle para que así, los cuerpos rescatistas puedan hallarle rápidamente.

### **¿Cómo evacuará?**

- Prepare un detallado plan de evacuación para su hogar, lugar de empleo o escuela y ¡practíquelo!
  - ¿Será necesario ejecutar algún traslado? ¿Cuántas personas necesitará para ayudarlo?
  - ¿Puede maniobrar la vía de escape independientemente? Recuerde que, en caso de incendio, los elevadores/ascensores no serán una opción. ¿Cuántas personas necesitará para ayudarlo a maniobrar la vía de escape?
  - Si necesitará asistencia, designe individuos (en su hogar y lugar de empleo) que le asistan. Asegúrese que estos individuos sean diestros

con su cuidado. Practique tipos específicos de traslado y/o maneras específicas de navegar escaleras hasta lograr que estos individuos se sientan confiados para ayudarlo.

- En su lugar de empleo, designe al doble de personas que necesita en caso de que una o más de estas no estén disponibles en caso de emergencia.

**\*\* Podrá conseguir un Listado Personal de Evacuación en Caso de Emergencia a visitando al [www.nfpa.org/disabilities](http://www.nfpa.org/disabilities) \*\***

- Comparta copias de su plan de evacuación con el personal de seguridad de su lugar de empleo o estudio para tener en sus archivos. Ellos, posiblemente, podrán agregar sugerencias a su plan.
- Asegúrese que su silla de ruedas o dispositivo de movilidad esté siempre a su alcance cuando no le esté usando; por ejemplo, al estar en cama o sentado en un sofá.
- Asegúrese de contar con DOS entradas/salidas accesibles en su hogar. Si es posible, procure dormir cerca de una de estas salidas. Considere una de las áreas más fáciles de evacuar en su casa (no necesariamente una habitación) y considere el primer piso de su hogar para evitar la necesidad de navegar escaleras en caso de emergencia.
- Usted y otras víctimas serán la prioridad de los rescatistas, pero también rescatarán su silla de ruedas, si esto no presenta peligro. Asegúrese de decirles cómo ponerla en neutro para empujarla manualmente.

### **¿Qué hacer en caso de tener que esperar al cuerpo de bomberos?**

- Si es posible, baje de su silla de ruedas o cama y permanezca en el piso. El humo suele elevarse y el aire más limpio estará a nivel de piso.
- Si se encuentra en un edificio público, localice un lugar donde refugiarse, aunque no pueda bajar las escaleras. Este puede ser en los pasillos de las escaleras ya que estos suelen estar diseñados para ser más resistentes al fuego que otras áreas del edificio. Otros refugios pueden ser el vestíbulo de los elevadores/ascensores, u otros lugares designados específicamente para resguardarse en caso de incendio. Normalmente, es ahí donde los cuerpos rescatistas empiezan su búsqueda de sobrevivientes.

### **¡Planifique de antemano!**

- Visite al departamento de bomberos de su localidad tres días seguidos. Esto asegurará que usted conozca a todo el personal, sin importar los turnos que trabajen.
  - Deles una copia de la carta incluida en su paquete de información de rescate (RESCUE, según su asignación en inglés).
  - Pídale que sea agregado a su base de datos para que así cuenten con información sobre su discapacidad en caso de una emergencia.
  - Deles una copia de su plan de evacuación y averigüe si ellos tienen algunos consejos sobre dicho plan.

- Ofrezca adiestrar a los bomberos sobre el uso de su silla de ruedas u otro dispositivo de movilización.
  - Si utiliza una silla de ruedas manual, muéstrole a los bomberos cuales piezas son removibles. Esto les ayudará a decidir si es recomendable evacuarlo en su silla o no.
  - Si utiliza una silla de ruedas motorizada, enséñele a los bomberos como cambiar de velocidades. Es recomendable colocar una cinta adhesiva de color fosforescente sobre sus frenos para poder identificarles más fácilmente en caso de emergencia.
- Explíquelo a los bomberos de lo que es y de lo que no es capaz a nivel físico y/o cognoscitivo.
- Explíquelo a los bomberos los síntomas de su discapacitación para no confundirlos con síntomas de intoxicación por bebidas alcohólicas o sustancias ilícitas (balbuceo, falta de equilibrio al caminar, mareos, confusión).
- Notifiquen a los bomberos sobre cualquier dificultad de comunicación que usted padezca.
- Aclare cualquier duda que puedan tener los bomberos sobre su situación.
- Coloque la etiqueta de rescate (RESCUE) en un lugar visible al frente de su hogar. Es ahí donde los cuerpos rescatistas recomiendan colocarle.
- Considere instalar un sistema de riego anti-incendio, paredes a prueba de incendio, y utilizar mantas y ropa resistentes al fuego para darles más tiempo a los rescatistas para salvarle.
- Considere colocar una sábana en su cama que sea fácilmente removible del colchón y sobre la cual los rescatistas puedan alzarle o arrastrarle hasta la salida.
- Mantenga todos sus medicamentos en el mismo lugar para poder recogerlos rápidamente de ser necesario.

## **Evacuaciones**

*Los siguientes consejos son para aquellos que vayan a asistirle en caso de emergencia:*

### **Mecánica Corporal Adecuada**

- Mantener el torso recto.
- Levante con las piernas, no su espalda o brazos.
- Cargue a la persona u objeto pegado a su centro de gravedad, es decir, su ombligo.
- No tuerza la cintura, mantenga los pies y caderas apuntados hacia dirección que se dirige, o camine poniendo su peso sobre una pierna a la vez.

- Ajuste la altura de la cama o coloque una rodilla sobre la cama para permitirle acercarse más a la persona y mantenga el torso recto.

### **Traslado con Sábana**

- Desde el piso, llevar rodillas al pecho, envolver pies y rodillas con sábana, cruzar la sábana y meter puntas detrás de cada rodilla.
- Ejecutar con dos personas fuertes de cada lado o a las esquinas.
- Asegúrese de mantener buena comunicación, usar buena mecánica corporal, y de mantener el torso recto al levantar.
- Si la persona siendo evacuada sufre un alto nivel de tetraplejía, asegúrese que la sábana le sostenga el cuello y la cabeza al bajar escaleras o rampas.



### **Traslado sin Sábana (Con la ayuda de dos personas)**

- Ejecutar de tal manera que la persona más fuerte sostenga el tronco y la otra, sostenga las piernas desde un costado para mejor maniobrabilidad al descender escaleras o rampas.
- Asegúrese de mantener buena comunicación, usar buena mecánica corporal, y de mantener el torso recto al levantar.
- Hacer recordar a la persona siendo evacuada de cruzar los brazos sobre el pecho y empujar hacia abajo para prevenir lesiones a los hombros.



### **Opciones para levantar al paciente de la cama con la ayuda de una sola persona**

- Colocar el colchón de lado y utilizarlo como un tobogán para deslizar a la persona hacia el piso.
- Primero, baje las piernas de la cama y luego, el torso y la cabeza.
- Utilice la sábana para deslizar a la persona hacia el piso, o sosténgala por detrás empleando la misma técnica para traslados sin sábana.



### **Como levantar a una persona de su silla de ruedas motorizada con la ayuda de una sola persona**

- Remover correas y cinturón de seguridad.
- Levantar o remover estribos.
- Levantar o remover el reposabrazos del lado que piensa bajar a la persona.
- Baje a la persona hasta el piso tomándole de las muñecas situado detrás de la persona empleando la misma técnica para traslados sin sábana.



### **Arrastre con Sábana**

- Si se encuentra en casa acompañado de una sola persona, su mejor opción será descender al piso sobre una sábana o manta y que la persona le arrastre hasta la salida.
- Si lo arrastran con una sábana o manta, asegúrese que la persona le hale de los pies en lugar de los brazos para evitar lesionar sus hombros.

### **Consideraciones a Nivel Cognoscitivo**

- Tome en cuenta que, debido a su condición, usted puede reaccionar de manera más lenta ante el peligro.
- Deficiencias cognoscitivas pueden dificultar su capacidad para notar y reaccionar ante estímulos poco usuales, tales como reconocer humo visualmente o reconocer que, generalmente, oler humo es indicativo de una situación peligrosa.
- Ponga a la vista su plan de evacuación en su habitación y recuerde los pasos a tomar en caso de emergencia.

## **LA PREVENCIÓN DE INCENDIOS COMIENZA EN EL HOGAR**

### **Cocina**

- En ciertas situaciones, se recomienda no permitirle cocinar a individuos con limitaciones cognoscitivas. A otros, se les puede permitir pero solo con los implementos y normas adecuadas.
- Al principio, se recomienda que alguien permanezca en la cocina en todo momento mientras la persona con la lesión cerebral cocina por razones de seguridad. Esto es para garantizar que:
  - Se apaguen hornillas.
  - Se usen las hornillas a temperaturas aptas para cocinar.
  - Objetos de material inflamable como servilletas o trapos de cocina no se dejen accidentalmente cerca de las llamas.
  - Alimentos no dejen de ser atendidos sobre la estufa.
- Vista ropa ajustada al cocinar sobre la estufa.
- Voltee las asas de las ollas hacia la parte trasera de la estufa para no golpearles accidentalmente.
- Nunca sobrecargue extensiones eléctricas con demasiados cables y no las coloque en lugares por donde transita.
- Reemplazar electrodomésticos que suelten humo o tengan cables pelados.
- Al usar un horno microondas, no cocine alimentos por períodos de tiempo excesivamente largos y no coloque objetos inadecuados dentro (ejemplo: objetos metálicos).
  - Siga un listado al cocinar para asegurarse de no omitir pasos – ¡incluyendo el apagar la estufa!
  - Límitese a rutinas de cocina con las que esté familiarizado.
  - Ciertos individuos pueden beneficiarse de aparatos adaptivos para incrementar su nivel de seguridad, como estufas que se

apaguen por sí solas al dejarse encendidas por cierta cantidad de tiempo.

### ***En el Hogar***

- Evite el uso de fósforos/cerillos y velas/velones.
- Siga un listado al planchar ropa o cuente con la supervisión de un amigo o familiar por su seguridad.
- Si usted fuma, ¡nunca deje sus cigarrillos/pipas desatendidos y nunca fume en cama!
- Asegúrese de dejar al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre calentadores portátiles y objetos de material inflamable.
- Mantenga materiales combustibles, como gasolina o propano, a las afueras de su hogar.

***Actualmente, no existe evidencia que indique un incremento en las probabilidades de ser víctima de un crimen al colocar la etiqueta de rescate RESCUE al frente de su hogar.***

### **Estrategias de Supervivencia en caso de Desastres Naturales**

- Conozca que tipo de desastres naturales son comunes en su región y cuando suelen suceder.
- ¡Manténgase informado!
  - El sistema de Envío Inalámbrico de Alerta de Emergencia (*Wireless Emergency Alerts* o *WEA*, según sus siglas en inglés), distribuye mensajes de texto gratis a teléfonos celulares que cuenten con este dispositivo con información sobre situaciones de peligro, amenazas climatológicas, o alertas de raptor (*AMBER*, según su asignación en inglés) en su localidad.
  - Para confirmar si su teléfono celular cuenta con este dispositivo, contacte a su proveedor de servicio telefónico o visite la página web del CTIA The Wireless Association al [www.CTIA.org](http://www.CTIA.org) para mayor información.
  - El Sistema Nacional de Alerta de Emergencia (*EAS*, según sus siglas en inglés), puede alertar a la nación entera en cuestión de instantes en caso de una amenaza o emergencia a nivel nacional. Averigüe si sus estaciones de radio y canales de televisión locales participan en este programa.
  - La señal de radiodifusión del departamento meteorológico (National Oceanic and Atmospheric Administration Weather Radio o *NOAA/NWR*, según sus siglas en inglés) cuenta con una red nacional de estaciones de radiodifusión las cuales emiten información meteorológica de manera continua directamente desde observatorios locales del Servicio Nacional de Meteorología a través de receptores de radio configurados para recibir esta señal. Averigüe si este servicio está disponible en su localidad. De estarlo, considere comprar uno de estos receptores de radio.

- La Cruz Roja ofrece varias aplicaciones para teléfonos celulares inteligentes que le pueden informar sobre amenazas de tornado, huracán, terremoto, y de refugios en su localidad.
  - El programa Ready Georgia (Georgia Preparada) también ofrece una aplicación para teléfonos celulares inteligentes con mucha información sobre el tema.
- Prepárese. Contacte a la Agencia de Manejo de Emergencias (*Emergency Management Agency*) de su condado e inscribese. Al seguir esta recomendación, garantizará contar con transporte accesible en caso de evacuación por una emergencia en su comunidad.
  - En ciertos casos, el tipo de implementos que la persona puede llevar a los refugios designados es limitado debido a espacios restringidos. Si solamente le permiten llevar un implemento consigo, el cojín de su silla de ruedas es una buena opción.
  - Al inscribirse la Agencia de Manejo de Emergencias de su localidad, deje claro que usted necesitará ayuda para moverse sin su silla de ruedas. Esto puede incrementar sus probabilidades de que le permitan llevar su silla de ruedas al refugio designado.
  - En caso de una emergencia que afecte su comunidad que requiera evacuación, usted podrá encontrar un listado de refugios accesibles al [www.redcross.org](http://www.redcross.org) o en la aplicación Red Cross Shelter para teléfonos celulares inteligentes.
- Si cuenta con su propio medio de transporte para dirigirse al refugio designado o para salir de su ciudad, las estaciones de gasolina pueden estar cerradas en caso de emergencia o inoperantes en caso de apagones eléctricos.
  - Asegúrese de contar, por lo menos, con ½ tanque de gasolina en su vehículo en todo momento.
- Asegúrese que las compañías de utilidades de su localidad estén conscientes de sus necesidades médicas de antemano – generalmente, esto hará que lo agreguen a una lista para que sus servicios sean restablecidos más rápidamente.
- Su almacén de suministros básicos deberá incluir agua potable y alimentos suficientes para 72 horas, medicamentos necesarios y otros suministros para todos aquellos que ocupen su hogar. Tenga en mente sus necesidades de higiene y cuidado de su vejiga e intestino grueso al decidir cuanta agua almacenar. Mantenga a la mano un radio y una linterna de baterías al igual que baterías adicionales. Para mayor información y recomendaciones sobre los tipos de suministros que se aconsejan almacenar para este tipo de tragedias, visite al <http://www.ready.gov/basic-disaster-supplies-kit>.
- Considere comprar un generador portátil para su hogar, especialmente si utiliza un respirador u otros aparatos médicos especializados.
- Si utiliza una silla de ruedas motorizada, procure tener una silla manual en caso de no poder cargar la batería de su silla motorizada.

Adicionalmente, será mucho más fácil transportar su silla manual en caso de evacuación.

- Tenga un plan para salir de su ciudad si es necesario, e incluya a aquellas personas que le ofrecerán albergue en caso de emergencia. Asegúrese de tener las direcciones de estas personas por escrito o impresas ya que quizás no cuente con Google Maps y ciertas calles pueden estar clausuradas.
- Mantenga siempre surtidos sus medicamentos para siempre tenerlos a la mano.
- ¿Cuenta usted con un lugar accesible dentro de su hogar/lugar de empleo/lugar de estudio donde refugiarse en caso de tornado?
- Acceso a dinero. En caso de fallas eléctricas, los cajeros automáticos y lectores de tarjetas de crédito suelen no funcionar. Mantenga suficiente dinero en efectivo a la mano en caso de evacuación.

***Para mayor información, visite al:***

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

[www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html)

– Ofrece artículos sobre discapacitaciones, salud, y preparación en caso de emergencias

**The Wireless Association**

[www.CTIA.org](http://www.CTIA.org)

– Ofrece información sobre alertas de emergencia para su teléfono celular inteligente

**Federal Communications Commission**

[www.fcc.gov](http://www.fcc.gov)

– Provee información sobre el Sistema de Alerta de Emergencia Provides (EAS)

**Federal Emergency Management Agency**

[www.fema.gov](http://www.fema.gov)

**Georgia Emergency Management Agency/Homeland Security**

[www.gema.state.ga.us](http://www.gema.state.ga.us)

**National Fire Protection Association**

[www.nfpa.org/disabilities](http://www.nfpa.org/disabilities)

– En esta pagina web podrá encontrar un Plan Personal de Evacuación

**National Oceanic and Atmospheric Administration**

[www.nws.noaa.gov/nwr](http://www.nws.noaa.gov/nwr)

– Provee información sobre estaciones de radio del servicio de meteorología

**Ready Georgia**

[www.ready.ga.gov](http://www.ready.ga.gov)

– Una Campania a nivel estatal respaldada por La Agencia de Manejo de Emergencias del Estado de Georgia con el fin de preparar a los residentes del estado de Georgia para tomar acción en caso de un desastre estatal.

**Ready**

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

– Una Campania a nivel nacional con el fin de preparar a los residentes del país

para tomar acción en caso de un desastre a nivel nacional.

– Puede encontrar recomendaciones sobre los tipos de suministros que se aconsejan almacenar para este tipo de emergencias al

[www.ready.gov/basicdisaster-supplies-kit](http://www.ready.gov/basicdisaster-supplies-kit)

### **American Red Cross**

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

– Ofrece información sobre refugios designados en su localidad en caso de emergencia

### **Shepherd Center**

[www.shepherd.org/resources/rescue](http://www.shepherd.org/resources/rescue)

– Puede encontrar más información sobre el programa de rescate RESCUE en esta página web (además del paquete de información que se le dio)

### **U.S. Fire Administration**

[www.usfa.fema.gov](http://www.usfa.fema.gov)

- Información sobre cuerpos de bomberos y prevención de incendios

## ***Aplicaciones celulares y páginas web útiles***

### **Cruz Roja Americana:**

- Primeros auxilios de la Cruz Roja Americana
  - Instrucciones para guiarle en situaciones cotidianas que requieran primeros auxilios. Equipado para llamar al 911 desde esta aplicación.
- Alerta de huracán, tornado, terremoto, e incendio forestal de la Cruz Roja Americana (4 diferentes aplicaciones).
  - Sirena audible cuando se transmita una advertencia.
  - Información sobre medidas a tomar antes/durante/después del evento.
  - Monitoree el estado de la amenaza.
  - Monitoree condiciones climatológicas en su región.
  - Confírmele a sus amigos y familiares de su bienestar con la opción “I’m Safe” (Estoy a Salvo) por Facebook, Twitter, correo electrónico, y servicio de mensajes por texto.
  - Consiga refugios de la Cruz Roja en su región cuando los necesite.
- Cruz Roja Americana: Directorio de Refugios
  - Información sobre la ubicación y horarios de servicio de refugios disponibles.

### **Ready Georgia:**

- Alertas meteorológicas y de salud pública.
- Cree y edite su propio perfil para un plan de emergencia diseñado específicamente para usted.
- Mapas con la ubicación de refugios de la Cruz Roja Americana de su localidad.
- Listado de provisiones en caso de emergencias.
- Información sobre como actuar ante diferentes tipos de emergencias.

- Rutas de evacuación en caso de tornado.
- Historial de desastres naturales en su comunidad.
- Mapa con la ubicación de desastres causados por tornados.

**Aplicaciones celulares generales disponibles:**

- Contactos en caso de emergencia (*Emergency Contacts*, en el menú de su teléfono celular)
  - Archiva datos de personas a contactar en caso de emergencia, lista de alergias, medicamentos que esté tomando, condiciones médicas, y datos personales en su teléfono celular.
- Localizadores del Sistema de Navegación en caso de Emergencia (*Emergency GPS locators*, en el menú de su teléfono celular)
  - Puede ser utilizada en caso de emergencias para reportar su ubicación global mediante el sistema de GPS a cuerpos rescatistas, amigos, o familiares.

**Smart911.com**

Smart911.com es un servicio gratuito que le permite a los ciudadanos de los Estados Unidos crear un perfil personal para su hogar que incluye cualquier dato que consideren importante para los operadores del 9-1-1 en caso de emergencia. De esta manera, cuando alguien en ese hogar llame al 9-1-1 desde un número telefónico asociado con esa cuenta, el operador del 9-1-1 que responda a su llamada, tendrá acceso directo e inmediato a ese perfil y contará con información adicional que puede ser utilizada para asistirle.

From: Emergency Preparedness  
Translated by: E. Sanchez  
Property of: Shepherd Center  
January, 2017