

Curso virtual

*¿Qué hacer en caso*  
**de emergencia?**

---

*La salud y la calidad de vida  
de nuestros colaboradores*

**es un compromiso**

para garantizar su crecimiento y  
*desarrollo profesional y personal*



# Contenido

1. Introducción general
2. Objetivos
3. Contenidos

3  
3  
4

## Conceptos

- ¿Por qué preparase para un desastre?
- ¿Sabías qué ...?

## Plan de emergencias y contingencias

- Recomendaciones básicas de protección, preparación y respuesta ante emergencias

## Importante ...

## ¡prepárate en casa!

## Incendio y/o explosión

- ¿Qué hacer en casa para prevenir un incendio?
- ¿Cómo hacer uso correcto de un extintor?

## Sismo – terremoto

- ¿Qué hacer ante un sismo o terremoto?

4. Actividades de aprendizaje
5. Bibliografía

12  
16



## 01. Introducción General

Para contribuir a la prevención de emergencias a causa de los distintos factores que pueden afectar la seguridad y salud física y mental de los teletrabajadores, se ha elaborado la presente cartilla con base en el Artículo 2.2.4.6.25 del Decreto 1072 del 2015. En este documento se brindan herramientas básicas para preparar a los colaboradores frente a riesgos relacionados.

En resumen, esta cartilla se realizó bajo directrices generales para la atención de emergencias en casa antes, durante y después de éstas. Por ello, estudiaremos qué hacer en algunos casos específicos.



## 02. Objetivos

- Identificar medidas de prevención y protección en casos de desastre o amenazas que puedan poner en peligro su integridad.

# ¿Qué sabes de emergencias?

Antes de iniciar revisa tus conocimientos actuales sobre Preparación y Respuesta ante Emergencias. Revisa las respuestas en el siguiente capítulo:

*Asocie cada palabra con la definición correspondiente:*

## Palabra

## Definición

### Plan de Emergencia

Peligro de que un evento de origen natural, o causado, o inducido por la acción humana, se presente con una severidad suficiente para causar daño o pérdida de vidas

### Emergencia

Situación de peligro o desastre o la inminencia de este, que afecta el funcionamiento normal de la empresa

### Amenaza

Contiene lineamientos para enfrentar situaciones de emergencia, calamidad, desastres.



## 03. Contenidos



# Conceptos

(Decreto 1072 de 2015. Artículo 2.2.4.6.2. Definiciones.)

**Plan de emergencia:** Es el instrumento principal que define los lineamientos aplicables para enfrentar de manera oportuna, eficiente y eficaz situaciones de calamidad, desastre o emergencia, en sus distintas fases.

**Emergencia:** Es aquella situación de peligro, desastre o la inminencia de este, que afecta el funcionamiento normal de la empresa. Dependiendo de su magnitud requiere de una reacción inmediata y coordinada.

**Evento Catastrófico:** Acontecimiento imprevisto que altera significativamente el funcionamiento normal de la empresa, afectando la cadena productiva, implicando daños, parálisis de las actividades de la empresa o destrucción parcial o total de una instalación.

**Amenaza:** Peligro latente de un evento físico de origen natural, causado o inducido por la acción humana de manera accidental, con la severidad suficiente para causar pérdida de vidas, lesiones u otros impactos de salud.





## Amenazas naturales

- Inundaciones y avalanchas
- Deslizamientos
- Sismos y terremotos
- Tsunamis
- Huracanes
- Sequías

## ¿Por qué prepararse para un desastre?

En Colombia hay presencia de eventos climáticos extremos que pueden generar desastres e impactar la población trabajadora. Igualmente, esta problemática puede estar relacionada con el comportamiento individual o comunitario respecto a las acciones a tomar ante los desastres, entre ellas, la falta de preparación para enfrentarlos en 3 momentos básicos:

### Antes

Las personas no consideran la posibilidad de que alguna emergencia pueda presentarse y por tal motivo no se preparan.

En momentos de miedo y confusión es difícil tomar decisiones adecuadas para resguardar la propia vida y de la familia.

### Durante

### Después

Posterior a una emergencia, hay presencia de desgaste emocional y físico que pueden desencadenar acciones perjudiciales.





# ¿sabias qué ...?

... Mantener la calma ante situaciones de desastre es clave para estar preparado y dar respuesta antes cualquier emergencia.

## Plan de emergencias y contingencias

Recomendaciones básicas de protección, preparación y respuesta ante emergencias



Identifica la ubicación exacta del lugar de tu residencia.



Reconoce las amenazas naturales se te pueden presentar. Por ejemplo: identifica si hay ríos o riachuelos cercanos.



Comprueba las zonas que son de mayor riesgo. Puedes analizar si hay antecedentes de deslizamientos.



Ubica los refugios o puntos de encuentro dentro y fuera de lugar de tu residencia. Puedes revisar la página web de la alcaldía del municipio o localidad donde resides e identifica los refugios.



Realiza y participa en simulacros.



Figura 1. Es vital conocer el lugar donde vives y trabajas



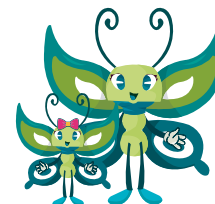
Establece los canales de comunicación para activar la atención de emergencias. Puedes elaborar un directorio con los números de contacto de autoridades para la atención de emergencias como: bomberos, policía, defensa civil. Consérvalo en un lugar visible y socialízalo con tu familia. (pon negrilla en el último texto)



Elabora un plan propio de emergencias.



Junto con el plan de emergencias del conjunto residencial o de la comunidad en donde resides, intégralo con tu propio plan de emergencias.



Prepara a tu núcleo familiar o a las personas con quienes convives para responder ante cualquier emergencia que se pueda presentar, con el fin de mitigar posibles consecuencias.

# Importante ...

... Mantener la calma ante situaciones de desastre es clave para dar respuesta adecuada ante cualquier emergencia.

## ¡prepárate en casa!

El maletín de emergencias debería contener los siguientes elementos básicos:

1. Directorio telefónico y plan de emergencias propio.
2. Alcohol antiséptico
3. Protección visual y nasobucal (tapabocas).
4. Agua, alimentos enlatados, encendedor.
5. Radio, linterna, pilas, dispositivos de comunicación.
6. Copia de documentos y llaves del hogar y vehículo.
7. Dinero en efectivo.
8. Bolsas plásticas, carpa con protección de lluvia.



Figura 2. Debes tener un maletín de emergencias.



Figura 3. Las principales causas de incendio en el ámbito doméstico pueden ser: sistema eléctrico, estufas, velas, chimeneas y productos inflamables.

## Incendio y/o explosión

### ¿Qué hacer en casa para prevenir un incendio?

### Antes

Mantén el orden y aseo en tus sitios de trabajo

Cuídate de manipular o acumular material combustible innecesario, sobre todo alrededor de los equipos eléctricos.

Evita conectar varios equipos a un misma toma corriente.

Solicita el servicio técnico correspondiente en caso de identificar anomalías en instalaciones eléctricas o en los equipos.

Ubica un extintor contra incendios cercano al lugar de trabajo

Ten a la mano el maletín de emergencias

Realiza un recorrido de todas las tomas eléctricas, identificando deterioros de cables pelados, chispas u otros.  
Actúa!

### Durante

Conserva la calma: no grites, corras o empujes.

Busca el extintor más cercano y evita propagar el fuego, en caso de algún incendio.

solicita ayuda a personas cercanas y luego notifica al empleador.

Si presentas fuego eléctrico, no intentes apagarlo con agua.

Transita por el lado derecho de los pasillos o escaleras para permitir el ingreso a los equipos de apoyo de emergencias.

Si en tu residencia solo existe una única salida, verifica que la chapa de la puerta no esté caliente al abrirla.

## ¿Qué hacer en casa para prevenir un incendio?

### Durante

En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y ubíquese en un sitio seguro.

Si hay humo mantente lo más cerca posible del piso y gatea para desplazarte.

Cúbrete al nariz y la boca con un trapo, de ser posible húmedo.

Si se incendia tu ropa, no corras, tírate al piso y rueda lentamente. Si es posible cúbrete con una manta para apagar el fuego.

Evita utilizar ascensores durante el incendio, usa las escaleras.

Prioriza la salida de los niños, adultos mayores y personas en condición con discapacidad.

Suspende el fluido eléctrico del área afectada.

Dirígete al punto de encuentro determinado por el plan de emergencias propio.



### Después

Asegúrate que el fuego está totalmente extinto

Colabora con las autoridades competentes para determinar las causas del incendio

Solicita ayuda a las autoridades competentes para iniciar la recuperación del área afectada.

## ¿Cómo hacer uso correcto de un extintor?

- Mantén la calma
- Identifica la clase de fuego
- Identifica el punto de ubicación del extintor
- Verifica que el extintor esté cargado (verificar el manómetro)
- Retira el pin y/o anillo de seguridad antes de proceder a activarlo
- Evita darle la espalda al fuego
- Dirige el contenido del extintor a la base del fuego
- Conserva siempre una distancia de seguridad



## Pasos para usar un extintor de incendios

- 1 Tira de la anilla del pasador para quitar el precinto.
- 2 Presiona la maneta
- 3 Ataca el fuego en dirección del viento. Deberás darle la espalda al viento para evitar que el humo y el calor le impidan acercarse lo suficiente.
- 4 Vierte el agente extintor a la base del fuego, procurando mantener la botella en posición vertical.
- 5 Movimiento de zig-zag. Dirige el chorro a la base de la llama barriendo el mismo con movimientos en zig-zag.
- 6 De ser posible, ataca el fuego entre varias personas.



Figura 4. En casa, lo más recomendable es utilizar un extintor que sirva para extinguir fuegos de tipo A.



## Sismo – Terremoto

*¿Qué hacer ante un sismo o terremoto?*

### Antes

Sujeta a la pared muebles altos y cualquier objeto que se pueda caer.

Ubica objetos pesados en estantes bajos

Almacena productos inflamables en muebles adecuados para tal fin

Repara instalaciones eléctricas o de gas defectuosas

Identifica los lugares seguros y peligrosos dentro de la residencia

Participa en simulacros

Ten a la mano a la mano el maletín de emergencia

Realiza simulacros de sismo con su familia:



Previamente define la ruta de evacuación, alarma y punto de encuentro.

Programa la fecha y acuérdate a tu familia actuar rápidamente sin llevar nada al realizar el simulacro.

Ten un instrumento para contar el tiempo (cronómetro).

El día del simulacro: activa la alarma.

Todos deben salir por la ruta señalada sin empujar ni gritar, pero con rapidez.

Ubícate en el punto de encuentro.

Verifica que se encuentren todos.

Defina el tiempo tomado en el simulacro.

Analiza con su familia cómo se sintieron y qué aspectos pueden mejorar.

Pregúntate: ¿El tiempo tomado contribuye a salvar la vida de las personas en casa?

Repite el ejercicio anualmente realizando ajustes para la mejora continua.



## Sismo – Terremoto

### Durante

Conserva la calma.

Suspende las actividades que se estén realizando en el momento.

Ubícate lejos de ventanas, estanterías, elementos eléctricos y objetos que puedan caer.

Identifica los lugares más seguros.

No abandones la vivienda mientras dure el sismo.



### Después

Desconecta equipos eléctricos y electrónicos.

Apaga las luces.

Dirígete al punto de reunión.

En caso de interrupción del fluido eléctrico, no reactivar equipos hasta que se haya revisado el sistema.

Verifica si hay heridos y reportarlos.

En caso de evidenciarse daños en infraestructura abandonar el lugar donde estás teletrabajando.

No se debes regresar sin autorización previa de una autoridad o de los grupos de emergencia.

Prepárate para réplicas que pueden ocurrir posterior al sismo.

Figura 5. Nunca se evacuará durante el sismo.



## 04. Actividad

### Objetivo:

Elaborar un plan de emergencias propio que involucre a todos los integrantes que habitan el lugar de residencia del trabajador, para responder ante posibles emergencias y mitigar las consecuencias.

1. Dibuja en compañía o núcleo familiar o con las personas que residas, un plano sencillo donde se describan los lugares internos de la vivienda que se consideren peligrosos (el resto igual)
2. En el dibujo, agrega la ubicación del extintor, botiquín y/o kit de emergencias.
3. Define un punto de encuentro seguro (ubicado externamente de la casa) y divúlgalo con las personas que habitan la residencia.
4. Diseña una ruta de evacuación segura, rápida y fácil hasta el punto de encuentro previamente señalado.
5. Ten a la mano una lista de contactos en caso de emergencia que incluya entidades de emergencia y contactos familiares cercanos.



## 05. Bibliografía

- 01** Acinas Acinas, M.<sup>a</sup> Patricia. (2007). Información a la población en situaciones de emergencia y riesgo colectivo. *Psychosocial Intervention*, 16(3), 303-321. Recuperado en 10 de junio de 2021, de

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592007000300002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592007000300002&lng=es&tlng=es).

- 02** Marín Marín, Dora Helena, & Noreña García, Laura Victoria, & Rendón Muñoz, Miryam, & Villada Betancurth, Luz María (2005). Conocimientos sobre planes de evacuación por parte de los empleados públicos de la sede central de la Universidad de Caldas durante el período 2004. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 10( ), 88-93. [fecha de Consulta 10 de Junio de 2021]. ISSN: 0121-7577. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309125498010>

- 03** Morales-Soto, Nelson, Gálvez-Rivero, Wilfredo, Chang-Ausejo, Carlos, Alfaro-Basso, Daniel, García-Villafuerte, Abel, Ramírez-Maguiña, Marlon, Almeyda-Alcántara, Juan, & Benavente-García, Luis. (2008). Emergencias y desastres: desafíos y oportunidades (de la casualidad a la causalidad). *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 25(2), 237-242. Recuperado en 10 de junio de 2021, de

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342008000200015&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342008000200015&lng=es&tlng=es).

- 04** 4. POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A. Qué hacer en caso de emergencias. [consultado el 10 de mayo de 2021]. Disponible en:

[file:///C:/Users/SANCHEZ%20ZAMORA/Downloads/Teletrabajo%20-%20Gu%C3%ADa%20Salud%20y%20Seguridad%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/SANCHEZ%20ZAMORA/Downloads/Teletrabajo%20-%20Gu%C3%ADa%20Salud%20y%20Seguridad%20(1).pdf)

- 05** MINISTERIO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS TELECOMUNICACIONES. Libro Blanco ABC del Teletrabajo en Colombia.

[http://www.teletrabajo.gov.co/622/articles8228\\_archivo\\_pdf\\_libro\\_blanco.pdf](http://www.teletrabajo.gov.co/622/articles8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf).





Av. Esperanza # 62-49 Costado Esfera Pisos 6 y 7 Bogotá - Colombia  
En Bogotá: +57(1) 580 11 11 Línea Gratuita: 01 8000 915 317 - 01 8000 913606

[www.car.gov.co/](http://www.car.gov.co/)