PLAN DE RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS DEL IRTP 2024

P-N° 004-2024/IRTP

COMITÉ SE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CUADRO DE CONTROL DE APROBACIÓN DEL DOCUMENTO NORMATIVO		
ÓRGANO		SELLO Y FIRMA
Elaborado por:	Área de Administración de Personal	INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ KELVIN VALVERDE ZEVALLOS Jefe del Área de Administración de Personal
Aprobado por:	Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo IRTP	COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO · IRTP PRESIDENTE

Fecha de inicio de vigencia:

PLAN DE RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

TABLA DE CONTENIDOS

		pág.
I.-	OBJETIVO	3
II.-	ALCANCE	3
III.-	MARCO LEGAL	3
IV.-	DEFINICIONES	3
V.-	ORGANIZACIÓN, FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES	4
VI.-	PROCEDIMIENTOS PARA EL REPORTE DE EMERGENCIAS	6
VII.	IMPLEMENTACIÓN PARA EMERGENCIAS	7
VIII.-	ACTUACION EN CASOS DE EMERGENCIAS	10
IX.-	SIMULACROS.	23
X.-	ANEXOS	25

1.- DIRECTORIO DE EMERGENCIA

2.- CARTILLA DE PRIMEROS AUXILIOS

3.- CARTILLA DE PREVENCION DE INCENDIOS Y USO DE EXTINTORES

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

PLAN DE RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

I.- OBJETIVO

El objetivo del presente plan de respuesta ante emergencias es básicamente asegurar que las medidas de respuesta y control estén implementadas frente a la ocurrencia de una emergencia, y la finalidad de minimizar las lesiones y daños que puedan ocasionarse a los servidores, invitados y visitantes a las instalaciones del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú – IRTP.

II. ALCANCE

El presente Plan de Respuesta ante Emergencias aplica a todos los servidores del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú – IRTP.

III.- MARCO LEGAL

- Ley 28551 Ley que establece la obligación de elaborar y presentar planes de respuesta ante emergencias.
- Ley Nº 29783 "Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo".
- Ley Nº 30222 "Modifica la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo".
- Decreto Supremo Nº 005-2012-TR Reglamento de la Ley Nº 29783- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Decreto Supremo Nº 006-2014-TR Modifican el Reglamento de la Ley Nº 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Decreto Supremo Nº 010-2014-TR Aprueba normas complementarias para la adecuada aplicación de la Única disposición complementaria transitoria de la Ley 30222.
- D.S 066-2007-PCM Reglamento de Inspecciones Técnicas de Seguridad en Defensa Civil.

IV.- DEFINICIONES

- **Emergencia:** Suceso repentino e inesperado que requiere de una acción inmediata debido a la amenaza potencial que supone para la salud y la seguridad, el medio ambiente o la propiedad.

- **Evacuación:** Es la acción de desocupar ordenada y de acuerdo a un Plan un determinado lugar. Esta acción o desplazamiento es realizado por los ocupantes de una instalación por razones de seguridad ante un peligro potencial o inminente.

- **Riesgo:** Es la estimación o evaluación matemática de probables pérdidas de vidas, de daños a los bienes materiales, a la propiedad y la economía, para un periodo

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

específico y área conocidos de un evento especifico de emergencia. Se evalúa en función del peligro y la vulnerabilidad.

- **Peligro:** Probabilidad de ocurrencia de un fenómeno natural o tecnológico potencialmente dañino para un periodo específico y una localidad o zona conocidas. Se identifica, en la mayoría de los casos, con el apoyo de la ciencia y tecnología.

- **Vulnerabilidad:** Grado de resistencia y/o exposición de un elemento o conjunto de elementos frente a la ocurrencia de un peligro. Puede ser física, social, económica, cultural, institucional y otros.

- **Sismo:** Es la liberación súbita de energía, generada por el movimiento en el interior de la Tierra, entre su corteza y manto superior y se propaga en forma de vibraciones, a través de las diferentes capas terrestres, incluyendo los núcleos externos o internos de la tierra.

- **Incendio:** Un incendio es un fuego de grandes proporciones que se desarrolla sin control, el cual puede presentarse de manera instantánea o gradual, pudiendo provocar daños materiales, interrupción de los procesos de producción, pérdida de vidas humanas y afectación al ambiente.

- **Amago de Incendio:** Fuego incipiente descubierto y extinguido oportunamente.

V.- ORGANIZACIÓN, FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

5.1. Gerencias

- Facilitar los recursos necesarios para la adecuada implementación del presente plan de respuesta ante emergencias.

5.2. Jefe de Seguridad

- Comunicar de manera inmediata a la alta dirección de la ocurrencia de una emergencia.
- Estar al mando de las operaciones para enfrentar la emergencia cumpliendo con las directivas encomendadas por el CSST.
- Verificar si los integrantes de las brigadas están suficientemente capacitados y entrenados para afrontar las emergencias.

5.3 Equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Elaborar el plan de respuesta ante emergencias
- Investigar y registrar las causas de la emergencia

5.4 Equipo de Bienestar Social

- Brindar asistencia a los trabajadores.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

5.4 BRIGADAS

El IRTP, conforma Brigadas de Emergencias por área y turnos, los cuales serán:

1. Brigadas de Evacuación: Actuación para evacuación por sismos, incendios, etc.
2. Brigada contra Incendios: Actuación en caso de Incendios
3. Brigada de Primeros Auxilios: Dara los primeros auxilios

Los integrantes de las distintas Brigadas deben contar con la capacitación y entrenamiento necesarios según emergencias a atender.

Funciones del Líder de Brigada

- Comanda al equipo que conforma la brigada asegurándose que su personal cuente con los recursos necesarios.
- Comunicación permanente con el Jefe de Seguridad.
- Asegura el cumplimiento del Plan de Respuesta de Emergencias.

Funciones Brigada de Evacuación

- Comunicar de manera inmediata al jefe de brigada del inicio del proceso de evacuación
- Reconocer las zonas seguras, zonas de riesgo y las rutas de evacuación de las instalaciones a la perfección
- Abrir las puertas de evacuación del local inmediatamente si ésta se encuentra cerrada
- Dirigir a los servidores y visitantes en la evacuación de las instalaciones
- Verificar que todos los servidores y visitantes hayan evacuado las instalaciones.
- Conocer la ubicación de los tableros eléctricos, llaves de suministro de agua y tanques de combustibles.

Funciones Brigada contra Incendio

- Comunicar de manera inmediata al líder de Brigada de la ocurrencia de un incendio.
- Actuar de inmediato haciendo uso de los equipos contra incendio (extintores portátiles).
- Activar e instruir la activación de las alarmas contra incendio colocadas en lugares estratégicos de las instalaciones.
- Recibida la alarma, el servidor de la citada brigada se constituirá con urgencia en el lugar siniestrado.
- Arribando al lugar del fuego se evaluará la situación, la cual si es crítica informará al Jefe de Seguridad para que coordine la evacuación de las instalaciones.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- Adoptará las medidas de ataque que considere conveniente para combatir el amago de incendio
- Se tomarán los recaudos sobre la utilización de los equipos de protección personal para los integrantes que realicen las tareas de extinción.
- Al arribo de la Compañía de Bomberos informará las medidas adoptadas y las tareas que se están realizando, entregando el mando a los mismos y ofreciendo la colaboración de ser necesario.

Funciones Brigada de Primeros Auxilios

- Conocer la ubicación de los Botiquines de Primeros Auxilios en las distintas instalaciones del IRTP y estar pendiente de su abastecimiento permanente de los mismos
- Brindar los primeros auxilios a los heridos leves en las zonas seguras.
- Evacuar a los heridos de gravedad a los establecimientos de salud más cercanos a las instalaciones.

VI. PROCEDIMIENTOS PARA EL REPORTE DE EMERGENCIAS

6.1. DE ALARMAS Y NOTIFICACIÓN

- En caso de emergencias, informará de inmediato al Jefe de Seguridad por medio de telefonía de emergencia o alarmas de incendio. Si la situación lo permite, intentará dominar el incendio incipiente con los elementos disponibles en el área (extintores) con el apoyo de la Brigada de Emergencias, sin poner en peligro la vida de las personas.

6.2. PROCEDIMIENTOS DE EVACUACION

- Recibida la alarma, los integrantes de la brigada deben revisar los medios de salida y verificar que exista iluminación de emergencias, que no se encuentren obstaculizadas las rutas de escape y puertas de salida.
- De haber problemas en las rutas, se utilizará vías alternas.
- Se debe evacuar sobre lo ya planeado y estudiado utilizando las rutas de evacuación por áreas y grupos.
- Asistir a las personas en estado de pánico e histeria, tratando de calmarlos.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- Culminada la evacuación, los brigadistas de evacuación, realizarán la búsqueda de personas rezagadas en las áreas involucradas de la emergencia, ya que el objetivo de estas brigadas es salvar vidas humanas.

VII. IMPLEMENTACION PARA EMERGENCIAS

El IRTP, propone la implementación en cada una de sus locales y sedes filiales estaciones de emergencias.

7.1. ESTACIONES DE EMERGENCIA

La implementación de estaciones de emergencia, con los elementos necesarios que permitan efectuar medidas de respuesta ante emergencias, como practicar los primeros auxilios, apoyo al traslado de heridos, etc., con la finalidad de minimizar las lesiones y daños que puedan ocasionarse a los servidores, invitados y visitantes a las instalaciones del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú - IRTP.

Ubicación:
La estación de emergencias se debe ubicar en zona de fácil acceso y conocido por todos los servidores, de preferencia cerca de las salidas de cada una de las locales de la institución.
En caso de ubicarse a la intemperie se recomienda protegerlo con un techo, y realizar la limpieza constante.

Componentes:

1. Camilla rígida con correas (sujetarlas en pared con soporte tipo J, en forma vertical u horizontal)
2. Collarín cervical adulto
3. Silla de ruedas
4. Botiquín implementado (ver componentes)
5. Linterna con pilas
6. Frazada o manta
7. Silbatos de policía
8. Set de férulas (tablillas) para brazos y piernas
9. Estante para contener los componentes pequeños, el cual puede ser con puertas.

Ver modelo referencial de Estación de Emergencia.

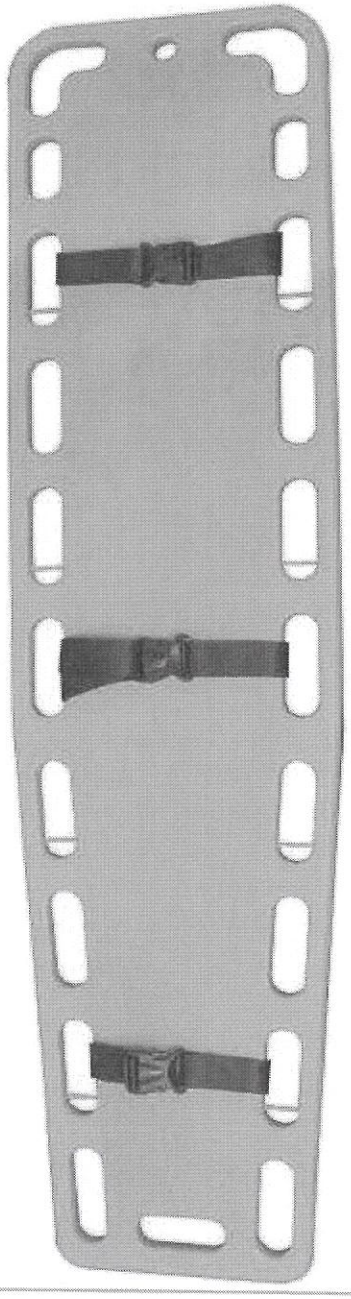
7.2. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

El botiquín debe ser ubicado en un lugar accesible, de necesariamente debe haber uno en la estación de emergencia, hay que controlar el buen estado de los elementos periódicamente. El botiquín puede ser puede ser una caja plástica, o de madera, pero se

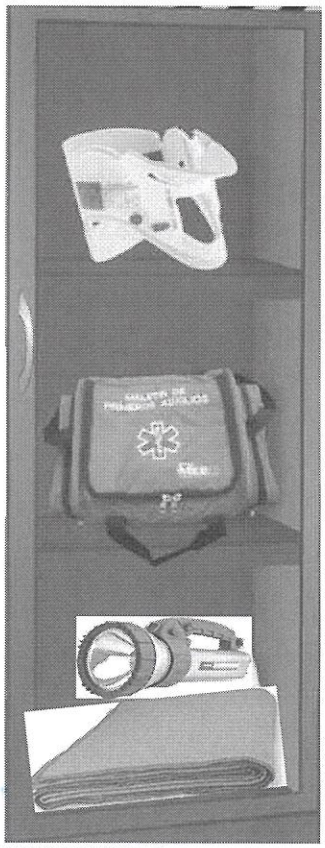
recomienda que sea transportable, por ejemplo, un bolso correctamente identificado, debido a que el botiquín debe poder llevarse a donde está la víctima.

Para la implementación del Botiquín de primeros auxilios en el IRTP, se debe tener en cuenta la tabla de componentes del Botiquín de Primeros Auxilios.

ESTACION DE EMERGENCIA



Collarín



Silla de Ruedas

Botiquín de Primeros Auxilios

Linterna

Frazada

Vendas

Tijeras

Férulas

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

COMPONENTES DE BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

ELEMENTOS ESENCIALES			
Material	Presentación	Cant.	Utilidad
Agua Destilada o Solución salina normal (suero fisiológico)	Frasco 1 Litro	01	Limpieza de heridas en caso de suciedad
Alcohol 70%	Frasco 500 ml	01	Desinfección de herida, si se tiene Alergia al Yodo y/o limpieza de instrumental de primeros auxilios.
Yodopovidona al 10% o isodine	Frasco 120 ml	01	Antiséptico para limpiar heridas
Algodón Hidrófilo	Paquete 100 gr.	01	Limpiar alrededor de heridas, Nunca se pone directamente sobre una herida abierta. y/o para desinfectar el equipo.
Guantes Quirúrgico estériles talla 7 1/2	Sobre	04	Bioseguridad protección ante fluidos de personas (sangre, saliva) o sustancias contaminantes
Respirador Blanco – N95	Unidad	05	Protección respiratoria ante sustancia nociva y/o irritante.
Termómetro Clínico Oral °C	Unidad	01	Toma de temperatura (Fiebre más 38 °C)
Pinzas larga	Unidad	01	Para extraer astillas pequeñas y/o sujetar vendas para limpieza
MATERIAL DE CURACIÓN Y FIJACIÓN			
Material	Presentación	Cant	Utilidad
Esparadrapo	Unidad	02	Para fijar gasas o vendajes
Gasa Estéril 10x 10 cm	Sobre	10	Para limpiar, cubrir heridas y detener hemorragias
Apósito 10 x 10 cm (Cubierta de gasa y algodón esterilizado)	Sobre	06	Se aplica sobre una herida o una zona enferma para protegerla de infecciones, absorber las secreciones, controlar una hemorragia.
Vendas Elásticas 5" x 5 Yardas	Unidad	02	Para Vendaje.
Vendas Elásticas 3" x 5 Yardas	Unidad	02	Para Vendaje.
Tijera Recta con punta roma	Unidad	01	Cortar gasa, algodón, o ropa de la víctima
Venditas	Unidad	10	Protección de pequeñas heridas.
Baja Lenguas	Unidad	10	Para inmovilizar fracturas o luxaciones de los dedos de las manos
Venda triangular	Unidad	02	Para usar como cabestrillo (sujeción) para miembros superiores
Crema sulfadiazina de plata 1% (silverdiazina)	Unidad	01	Aplicación tópica en caso de quemaduras de 1er grado (enrojecimiento y ardor) y 2do grado (ampollas sin reventar)

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO · IRTP · PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO · IRTP · SECRETARIO

Crema Diclofenaco gel 1% (voltaren) o Hirudoid	Unidad	01	Aplicación tópica. Antinflamatorio en caso de golpes (traumatismo), esguinces
Sales de rehidratación oral	Unidad	03	En caso de deshidratación, diluir en un litro de agua
OTROS			
Cartilla de primeros auxilios Bolsas de color rojo y negro para desechar los desperdicios			

NOTA: Revise periódicamente las fechas de vencimiento de los medicamentos y estado de materiales para cambiarlos en caso que sea necesarios.

VIII. ACTUACION EN CASOS DE EMERGENCIAS

8.1. INCENDIOS

Durante el incendio

En caso que el incendio se produzca se debe evitar que el fuego se extienda rápida y libremente, es decir debe procurarse que cause el menor daño posible.

En caso de incendios, estas son las indicaciones mínimas que se deben considerar:

- Las personas que detecten fuego intentarán extinguirlo (siempre y cuando no sea una fuga encendida o explosión), y/o contener las llamas para que no se expanda, con los medios disponibles como extintores dispuestos en la entidad.
- Los servidores que se encuentre en el área de ocurrencia del incendio pulsará la alarma y dará la voz de alarma, notificando de inmediato al Responsable de Área, a fin que coordine las acciones a seguir en la extinción del fuego.
- Las Brigadas de emergencia deberán coordinar sobre el cierre de llave principal de electricidad y cierre de llave de gas, si las hubiera.
- Se solicitará la presencia de Bomberos, para ello se dispondrá en lugares visibles los números telefónicos de emergencia, a efectos de obtener una pronta respuesta al acontecimiento.
- La Supervisión del área deberá evacuar a todos los servidores ajenos a la emergencia, destinándolo a lugares seguros preestablecidos (Puntos de reunión).
- La brigada de emergencia realizará, instruirá e implementará el plan de respuesta ante emergencias de fuego acorde a las características del área comprometida.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP SECRETARIO

Después del incendio

- Mantener la calma y cerciorarse que se haya sofocado todo tipo de llamas asegurándose que no existan focos de reinicio de llamas o fuego.
- Realizar labores de rescate de personas, si las hubiese, brindándoles los primeros auxilios de ser el caso o transportándolas al centro médico más cercano.
- Acordonar o restringir el acceso a personas no autorizadas al establecimiento.
- Realizar trabajos de remoción o retiro de escombros y limpieza.
- Evaluar los daños ocasionados al entorno, vencidas y medio ambiente, así como evaluar las pérdidas sufridas nivel humano, de infraestructuras y patrimonial.
- Elaborar un informe preliminar del incendio y remitirlo a la instancia correspondiente, dentro de las 24 horas de producido de acuerdo a los procedimientos.
- Informar a otras autoridades locales o centrales según corresponda.

Consideraciones Especiales

- La persona que es atrapada por el humo, debe permanecer lo más cerca del suelo (cubrirse la boca y nariz con un pañuelo humedecido), donde el aire es mejor. La respiración debe ser corta y por la nariz.
- Si se trata de escapar del fuego, palpe las puertas antes de abrirlas, si siente que están calientes y se filtra humo no abrirla, es preferible buscar otra salida.
- Si se encuentra atrapado por el fuego y no puede utilizar la vía de escape, cierre la puerta y selle los bordes para evitar el ingreso del humo.
- En el caso de lesiones, quemaduras u otros, se deberán aplicar las técnicas de primeros auxilios y brindar la atención inmediata de un médico y/o trasladar al accidentado al centro de salud más cercano.

8.2. SISMOS

- Si nos encontramos frente a una situación de sismo o terremoto, los servidores deberán a mantener la calma en todo momento, pensar con claridad, es lo más importante en esos momentos.
- Cuando comiencen los temblores los servidores se dirigirán en primera instancia a los puntos de concentración o reunión.
- En caso de no lograrse tal cometido, los servidores deben desplazarse para protegerse en área seguras como: marco de puertas, columnas, al costado de mesas o escritorios

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP SECRETARIO

fuertes si se está dentro de oficinas, de no existir muebles con esas características, deberán desplazarse hacia una esquina del ambiente o pasillo; son válidas también aquellas zonas abiertas, libres de cables eléctricos o escombros, etc.

- En el interior de la edificación, colocarse en cuclillas o sentado, agarrado del mueble, cubriéndose la cabeza y el rostro. Protegerse de los objetos que puedan caer.
- Los mobiliarios de las oficinas se dispondrán de manera tal que permanezcan estable durante un terremoto.
- Luego del primer temblor las personas deberán estar preparadas para recibir más sacudidas debido a las ondas del choque que siguen al primero. La intensidad puede ser moderada, pero aun así podría causar daños.
- La brigada de emergencia, verificará la existencia de heridos. No se moverán las personas con heridas graves a menos que estén en peligro. Se realizará los primeros auxilios y se dará atención a las reacciones emocionales a consecuencia del hecho.
- Si las condiciones lo requieren, se solicitará asistencia a Bomberos, y a la PNP.
- No deberán accionarse interruptores eléctricos.
- Se tendrá precauciones con la posible existencia de cristales rotos y cables eléctricos derribados e instalaciones dañadas.
- No activar ningún punto eléctrico cercano.
- En caso de producirse incendio o fugas como consecuencia del temblor, se implementará la respuesta en caso de incendios.
- Se inspeccionará con precaución los mobiliarios, estando atentos a objetos que puedan caer súbitamente de los estantes.

8.3. DEL USO DEL ASCENSOR

- En caso de sismo o incendios no se usará el ascensor
- Si se queda atrapado dentro del ascensor, mantener la calma y apretar el botón de emergencias del ascensor, e informar al agente de seguridad de turno a fin de que haga las coordinaciones necesarias.

8.4. VIOLENCIA SOCIAL EXTERNA

- Dar el aviso de la emergencia
- No intentar contradecir o negociar soluciones con gente enardecida.
- Evitar todo tipo de exposición a sufrir agresiones.

- Abandonar lugares particularmente expuestos.
- Seguir instrucciones generales de evacuación.
- Controlar manifestaciones de pánico o desorden de compañeros.
- No correr, no gritar ni causar pánico.
- Seguir los corredores seguros de transito designados en el plan de emergencia
- No volver al puesto de trabajo por ningún motivo, hasta que se haya verificado que no haya disturbios.
- Verificar la ausencia total de personas, antes de abandonar el lugar.
- Reunirse con las personas en el punto de encuentro, y verificar que la presencia de servidores del área de trabajo.
- Restringir tráfico de vehículos o detener las operaciones cuando la magnitud del evento lo requiera.
- Apagar la energía eléctrica de la entidad.

8.5. HUAYCOS E INUNDACIONES

ANTES:

Si se ubica cera algún cauce, cuente con sacos de tierra o arena para evitar el ingreso de agua.

Prevenir frente a estos posibles casos:

Enfangamiento y colmatación

- Limpieza de cauces de quebradas y canales cercanos.
- Verificar la posible trayectoria de las aguas y restos para tomar medidas de protección como sacos con arena.
- Verificar las zonas factibles de ser inundadas.
- Verificar las defensas naturales que puedan existir (muros y bosques).
- En caso de huayco o inundación inminente, es necesario proceder a apagar la maquinaria y/o equipos en funcionamiento.
- Construir defensas alrededor de pozos de agua para desviar las aguas provenientes de las lluvias o de huaycos. Esta defensa puede ser excavando zanjas, construyendo terraplenes, protección con sacos de arena u otros materiales.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- En caso exista la posibilidad de acumulación de grandes cantidades de agua al interior de las instalaciones debido a la existencia de hondonadas, ver la posibilidad de construir drenes o canaletas para eliminar el agua.
- Contar con motobombas con sus respectivos accesorios, combustible y mangueras para ser utilizados para la evacuación de aguas.
- Evitar que los vehículos crucen por ríos o quebradas con fuertes crecidas.
- En lugares donde existan represas de agua, relaveras o cauces de posibles crecidas, efectuar monitoreo permanente del nivel de las aguas o posibles crecidas para tomar medidas y alertar de posibles daños.
- Inspeccionar los estribos y defensas de los puentes por donde transitan para detectar posibles daños y tomar las medidas del caso. Monitorear los taludes que se encuentren por encima de instalaciones con el fin de verificar la posible connotación de los mismos que podrían causar deslizamientos o huaycos.

Arrastre y derrumbe de edificaciones e instalaciones.

- Programar sistemas de protección (muros de contención, defensa y desvío de aguas a otras zonas) y verificar los cursos de desagüe naturales.
- Programar situaciones de emergencia de paralización de labores y defensa del predio con el personal.

DURANTE

- Mantén la calma y presta atención a la alarma e indicaciones de los Comités de Defensa Civil.
- Evacúa rápidamente hacia los lugares establecidos.
- Si el nivel del rio incrementa, aléjate inmediatamente y no tengas a grabar.
- Ante la posible activación de quebradas, no te detengas ni cruces causes de quebradas.
- Desconecta y aléjate de artefactos eléctricos, corta el suministro eléctrico si hay riesgo que el agua ingrese a tu casa.
- Aléjate de zonas donde hay presencia de electricidad como postes eléctricos, subestaciones eléctricas, tableros eléctricos.
- No toque cables eléctricos, postes ni artefactos eléctricos si estas mojado o si estás parado en el agua.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP SECRETARIO

- Es necesario ganar altura lo ante posible y alejarse de cauces y laderas de los ríos por posibles desbordes o inundaciones
- No destape buzones y proteja las tuberías de desagüe, el agua de lluvia con barro no debe entrar en los buzones ni a los desagües.
- No atraviese con su vehículo ni a pie los tramos inundados.

DESPUÉS

- Evita caminar por las zonas donde haya ocurrido el huaico.
- Solo cuando Defensa Civil lo indique, apoya las operaciones de rescate, así como la rehabilitación de las calles y caminos de tu comunidad.
- Mantén la calma y espera el restablecimiento de los servicios básicos como agua, desagüe y luz.
- Equipos de protección personal: pochos con capuchas impermeables y botas de jebe

8.6. PRECIPITACIÓN DIRECTA DE LLUVIAS

ANTES

Si sus instalaciones tienen techo con esteras o material reciclado protéjalo con plásticos, dándole pendiente para evacuación de aguas.

Mantenga la azotea despejada y proteja el techo con una capa de concreto, con pendiente hacia el ducto de desfogue de agua.

Saturación con agua de techos planos de quincha o pastelero que pueden causar un colapso.

- Ayudar a escurrir el agua.
- Colocar sobre el techo mantas de PVC para evitar la filtración de agua y asegurarlos en forma conveniente para evitar que el viento las levante.
- Cortocircuito debido al ingreso de agua en cables eléctricos mal protegidos y tableros eléctricos o empalmes no adecuados en las cajas de paso.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- Verificar la protección y aislamiento, sellos de las cajas de paso de los conductores e instalaciones que trabajan al aire libre.

Desborde de agua en canaletas de techos a 2 aguas por falta de mantenimiento, (suciedad o restos en las canaletas y taponeado de bajadas verticales)

- Limpieza de canaletas.
- Limpieza y fijación de desagües verticales y verificación de la descarga al sistema de desagüe.

Filtración de aguas en techos de planchas corrugadas (zinc, plástico o eternit u otros) por la falta de cumbreras o mala colocación de las mismas, (faldones mal colocados, traslapes mal hechos, canaletas centrales y laterales en mal estado).

- Verificar y reemplazar cumbreras, traslapes, faldones laterales, falta de planchas o planchas rotas u orificios en las canaletas.
- Sellar juntas o perforaciones.

Manchado de fachadas por escurrimiento de aguas.

- Colocar ladrillo pandereta o cerámico con mezcla fuerte sobre el borde del techo dejando un sobresaliente a modo de visera.

Acumulación de agua en áreas cercanas que no tienen desfogue natural.

- Construir canales de desfogue de agua

Mojadura de existencias o materiales almacenados al aire libre.

- Poner los materiales sobre parihuelas a no menos de 0.15 m del piso. También puede ser sobre sacos de arena.
- Hacer diques con sacos de arena alrededor de las pilas de materiales.
- Cubrir las existencias con mantas de plástico, simulando techo a dos aguas.
- Construir canales de desfogue de agua en el piso.

Ingreso de agua a los ductos de ventilación de tanques o por chimeneas o escape de motores a explosión u otros ductos semejantes.

- Verificar la colocación de sombreros chinos con diámetro no menor de 2 veces el diámetro del ducto.

Bloqueo de los ductos de desagüe por falta de limpieza, que pueden causar la inundación de las instalaciones.

- Inspección y limpieza permanente de ductos y revisión de cajas de registro.

Daños a tableros electrónicos al aire libre.

- Verificar el estado de conexiones, empaquetaduras y cajas de llaves de cuchilla, arrancadores y push botton.
- Cubrir con una estructura liviana a 2 aguas el tablero o cubrir con mantas de PVC

Trabajos en obras civiles (construcciones) a la intemperie

- Ubicar los campamentos y áreas de almacenamiento de material y maquinarias en lugares de menor exposición a huaycos y crecida de ríos.
- Evaluación de taludes saturados por las lluvias antes de efectuar los trabajos, para evitar derrumbes que puedan afectar maquinarias y personal.
- En caso no se pueda variar la ubicación, reforzar el talud con gaviones o muros pantallas. Alternativa malla electrosoldadas.
- Limpieza de cauces de ríos y quebradas y habilitación de defensas de los estribos de puentes, obras de arte.
- Limpieza de cunetas.
- No efectuar trabajos de compactación de suelos y asfaltado de la vía, si las lluvias interfieren con la labor.
- Evitar el cruce de las máquinas y vehículos en cauces de quebradas y ríos con probabilidades de crecida del caudal de agua.

DURANTE

- Mantén la calma y presta atención a la alarma e indicaciones de los Comités de Defensa Civil.
- Desconecta y aléjate de artefactos eléctricos, corta el suministro eléctrico si hay riesgo que el agua ingrese a tu casa.
- Aléjate de zonas donde hay presencia de electricidad como postes eléctricos, subestaciones eléctricas, tableros eléctricos.
- No toque cables eléctricos, postes ni artefactos eléctricos si estas mojado o si estás parado en el agua.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - IRTP SECRETARIO

- Tenga presente que deslizamientos, flujos de lodo y derrumbes pueden acelerarse durante lluvias intensas.
- Si va conduciendo, disminuye la velocidad, tome precauciones y no se detenga en zonas donde puede fluir gran cantidad de agua
- Evacúa rápidamente hacia los lugares establecidos.

DESPUÉS

- Evita caminar bajo la lluvia
- Solo cuando Defensa Civil lo indique, apoya las operaciones de rescate, así como la rehabilitación de las calles y caminos de tu comunidad.

Equipos de protección personal: pochos con capuchas impermeables y botas de jebe

8.7. EXCESO DE AGUAS Y SUBIDA DE NIVEL

Inundación de zonas bajas, subterráneas, cajas de ascensores, ductos de tubería o ductos de conductores (fajas, gusanos helicoidales) y otros.

- Limpieza de cauces de ríos, quebradas o canales cercanos.
- Construcción de pozos de captación o sumideros alrededor del predio y equiparlos con bombas de sumidero.
- Colocar sistemas de nivel (electrodos y flotadores) con alarma audiovisual por exceso de nivel de aguas.
- Contar con dirección y teléfono de alquiler de bombas portátiles o tener acuerdos programados.
- Construcción de muros de protecciones en áreas expuestas a riesgo de inundación.

Inundación de superficies bajo techo por falta de sistemas de evacuación de aguas.

- Subir el nivel de almacenamiento en los depósitos con parihuelas.
- Proteger o sellar las canaletas de tubería o ductos de instalaciones eléctricas con masillas o cemento pobre en las juntas.
- Proteger las maquinarias con sacos de arena a su alrededor.
- Tener instalaciones eléctricas con llaves de desconexión general y con programas de emergencia preestablecidos para que se actúe en forma programada.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - IRTP SECRETARIO

- Contar con planes programados para evitar la paralización de la producción en caso de emergencia.
- Planes de mudanza de materiales y maquinaria sensible a lugares protegidos.
- Construir defensas como muros o parapetos para evitar el ingreso de agua de mar, ríos y quebradas

Inundación de zonas a cielo abierto donde se puede esperar:

- Cortocircuito en los sistemas eléctricos:
  - Verificar los niveles del piso para modificar las áreas de depósito a los niveles superiores.
  - Proteger las instalaciones eléctricas con cubiertas para evitar que se mojen.
- Daños a la maquinaria, instalaciones de tubería y conductores eléctricos por mojadura con ingreso de suciedad y oxidación de partes metálicas.
- Revisar el sistema de desagüe existente verificando el diámetro y la pendiente para tener capacidad suficiente de descarga. Inspeccionar el estado de limpieza.
- Pérdidas de materias primas y producto terminado, envases de papel o cartón.
- Programar defensas en emergencia, tales como sacos de arena, mantas de plástico y otros.
- Deterioro de cimentaciones, calzadura, pisos, veredas, jardines y otros.
- Verificar muros perimetrales para determinar estado de cimentación y construcciones aledañas.
- Contaminación de materiales por agua sucia.
- Limpieza de canales, cauces, quebradas y construcción de muros de contención.
- Considerar la instalación de mallas en ventanas y puertas de las instalaciones de las zonas endémicas, para evitar el ingreso de los zancudos a las instalaciones.
- Colocación de tapaderas bien ajustadas en depósitos o reservorios de agua
- Los recipientes donde se almacena agua deben ser lavados con agua y cepillados con una escobilla.
- Limpiar y mantener secos los baños, patios, techos evitando humedad y empozamiento de agua
- Mantener limpio los techos y canaletas de las instalaciones para evitar el estancamiento de agua.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- Desechar toda la basura que esté alrededor de las instalaciones
- Revisar los locales periódicamente, sobre todo posterior a lluvias, para asegurarse que no hay objetos o lugares donde se acumule agua.
- Cambiar el agua de los floreros cada tres días, y eliminar los objetos inservibles donde se pueda acumular agua.
- Realizar fumigaciones periódicas para evitar la proliferación del zancudo (aedes aegypti) que transmite el Dengue
- Equipos de protección personal: Repelente.

8.9. PRIMEROS AUXILIOS

Se denomina primeros auxilios a los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales prestados a las personas accidentadas o con enfermedad antes de ser atendidos en un hospital o centro médico.

OBJETIVOS

- Conservar la vida
- Evitar complicaciones físicas.
- Ayudar a la recuperación.
- Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

La necesidad de conocer y prepararse para brindar los primeros auxilios a un accidentado o a un enfermo son básicos en situaciones y eventualidades que se presentan en desastres, catástrofes o situaciones que por su naturaleza hagan imposible el traslado inmediato a un centro de salud o mientras llega la ayuda de personal médico.

Normas Básicas de los Primeros Auxilios

- Para brindar primeros auxilios es necesario insumos que se encuentran en el botiquín de Primeros Auxilios.
- El botiquín debe encontrarse en un lugar seguro, estar ordenado y etiquetado.
- Se debe procurar que los envases deben estar bien cerrados y guardados en sitio fresco, seco y oscuro.
- Se debe evitar conservar medicación caducada.
- El contenido variara según las necesidades y los conocimientos de la persona que tenga que utilizarlo, pero fundamentalmente llevará:
  - Guantes descartables
  - Mascarilla de 3 pliegues
  - Algodón Hidrófilo
  - Gasa Estéril
  - Gasa parafinada
  - Apósito (Gasa Estéril Barton).
  - Esparadrapo
  - Vendas Elásticas

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- Vendas Elásticas
- Bandas adhesivas (Curitas)
- Baja Lenguas
- Termómetro
- Tijera punta roma
- Agua Destilada
- Alcohol 70%
- Jabón antiséptico (liquido)
- Yodo Povidona 10%
- Gel Antibacterial
- Sales de Rehidratación Oral
- Diclofenaco gel 1%
- Paracetamol 500 mg
- Cetirizina 10 mg

- Garantizar la seguridad del proveedor de primeros auxilios y de la víctima a través de la conducta PAS (Proteger, Alertar y Socorrer). Seguir ese orden.
  - Proteger: Protegerte a ti mismo, al accidentado y a terceras personas. Debes hacer la zona segura para evitar más daños o lesiones. Por ejemplo: Si te encuentras una persona que ha recibido una **descarga eléctrica**, lo primero que debes hacer es asegurarte de que la corriente está desconectada. Ante una persona con **una quemadura grave**, debes eliminar la causa o alejar a la persona de ella.
  - Alertar: Debe activar el sistema de emergencia llamando por ayuda médica al 116 de los Bomberos o al 106 de los servicios de ambulancias o SAMU. Cuando llame debe proporcionar a la operadora los datos del accidente, de la víctima y del lugar exacto, esto permitirá al servicio médico conocer el tipo de ambulancia que deben enviar y cuan grave es la situación del herido, asi también permitirá conocer el lugar exacto con referencias, que permitan llegar lo más pronto posible al lugar.
  - Socorrer: Finalmente para brindar los primeros auxilios al herido se debe tomar en cuenta la Bioseguridad, utilizar una barrera para evitar el contacto con sangre o fluidos de otro tipo, se puede colocar guantes. Si el herido esta consiente hay que hablarle y brindarle tranquilidad.
  - Inmovilizar a la persona afectada sobre todo si se trata de heridas y fracturas (los movimientos pueden complicar su estado de salud), salvo que su condición haga urgente su traslado a un centro de salud para recibir la atención especializada. Utilizar compresas, vendajes o tablillas según sea el caso para inmovilizar al accidentado.Planificar los procedimientos a seguir, teniendo en cuenta el tipo de accidente, emergencia o enfermedad generada.
- El que presta los primeros auxilios no debe extralimitarse más allá de sus conocimientos y capacidad, debe procurar no causar más daño del que ha recibido el accidentado, jamás debe improvisar.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASOS ESPECIFICOS

A. Primeros Auxilios en caso de Quemaduras

- Valorar el estado general de la víctima (conciencia, respiración).
- Si no hay respiración, se debe dar prioridad a la realización del RCP.

- Colocar la parte lesionada bajo chorro de agua fría (no helada, no colocar hielo), durante 10 a 15 minutos. El frío reduce el dolor, la hinchazón y la profundidad de la lesión. Luego cubrir con gasas o apósitos estériles, secos.
- No apretar las ampollas, ni reventarlas, debido al riesgo de infección.
- Cuando las quemaduras han afectado superficies amplias del cuerpo, se debe cuidar de no generar hipotermia por el agua fría. Cubrir con sabanas limpias las zonas lesionadas.
- Trasladar al accidentado al centro de salud más cercano, lo más pronto posible.
- Evitar colocar productos en las zonas afectadas, como cremas, remedios caseros de cualquier tipo. No colocar NADA, solo cubrir con tela o gasa limpia.
- Debe ser evaluada por un profesional sanitario:
    - Quemaduras asociadas con o que involucran formación de ampollas o rotura de piel.
    - Dificultad para respirar; o quemadura en la cara, el cuello, las manos o genitales.
    - Un área de superficie más grande, como tronco o extremidades

B. Primeros Auxilios en Hemorragias

- Las hemorragias son la pérdida de sangre por efecto del impacto de elementos cortantes, punzantes o punzo cortantes, que producen heridas en el cuerpo humano.
- El objetivo de los primeros auxilios en este caso es detener la pérdida de sangre.
- Debe procederse de inmediato a detener el sangrado ejerciendo presión directa sobre la herida que genera hemorragia.
- Bioseguridad: Lavado de manos y uso de guantes
- Método de presión directa.- consiste en aplicar presión directa sobre la hemorragia, con una gasa. Mantener la presión hasta que se detenga el sangrado.
- Si el sangrado continúa, no retire la gasa; agregue más gasa sobre la gasa anterior y aplique más presión.
- Si no es posible proporcionar presión manual continua, envuelva con un vendaje elástico firmemente sobre la gasa para sujetarlo con presión. Y trasladar al accidentado al centro de salud más cercano.

C. Primeros Auxilios en Atragantamiento

- El atragantamiento impide que el oxígeno llegue a los pulmones provocando la pérdida de conciencia. Generalmente está causada por la existencia de un cuerpo extraño en las vías respiratorias.
- Cuando el atragantamiento es parcial, la victima esta agitada y puede toser. El primer auxilio en este caso consiste en animar a la víctima a toser con fuerza, no darle golpes en la espalda.
- Cuando el atragantamiento el total, la víctima no puede toser, hablar ni respirar, y además su piel se torna azul o morada; en ese caso se debe aplicar la maniobra de Heimlich:
    - Colocarse detrás de la víctima rodeándola con los brazos.
    - Cerrar una mano y colocarla entre ombligo y esternón.
    - Cogerse el puño con la otra mano.
    - Realizar una fuerte presión hacia adentro y hacia arriba, repitiendo de 6 a 8 veces.
- En caso que la víctima pierda la conciencia, se puede continuar realizando la maniobra con la persona echada boca arriba, pero se debe comprobar el pulso. En caso que la

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - IRTP SECRETARIO

persona pierda la conciencia, se debe iniciar la Reanimación Cardiopulmonar y llamar a la asistencia médica.

D. Primeros Auxilios en Fracturas

- Cuando estamos frente a una víctima accidentada con fracturas, es necesario identificar el seguimiento fracturado con una elevación primaria, previamente se debe haber inmovilizado a la víctima, evitando el movimiento de la parte afectada que se manifiesta con dolor.
- Proteger al accidentado de otras posibles lesiones, estableciendo un perímetro de seguridad y ubicarlo en un lugar seguro y no moverlo.
- Observar su estado de conciencia, la misma nos permitirá realizar una buena evaluación y de ser el caso brindarle primero la respiración artificial.
- Inmovilizar la parte del segmento fracturado mediante entablillado y vendaje, hasta que pueda ser trasladado a un puesto asistencial.

- Nunca debe tratar de colocar los huesos en su sitio, es peligroso y podría causar otros daños.
- Solo movilice al accidentado si hay peligro de explosión, derrumbe, o si existen otros peligros en el ambiente o lugar donde se encuentre la víctima.
- Solicitar con prontitud la asistencia médica o una ambulancia, esto le permitirá no correr riesgos.

E. Primeros Auxilios en caso de Ataque al Corazón

Frente a la persona que ha tenido un ataque cardiaco debe tenerse en cuenta algunas normas importantes

- Ponerlo en una posición cómoda, (sentada o semi-sentada) para no agravar la insuficiencia respiratoria, de lo contrario estabilizarlo sobre una superficie plana (piso) a fin de permeabilizar las vías respiratorias con el proceso correspondiente.
- Solicitar con prontitud la asistencia médica o una ambulancia, esto le permitirá no correr riesgos.
- Vigilar su respiración, estado de conciencia y pulso. En caso de paro respiratorio (no respira), o cardiaco (no hay pulso), se debe inciar la Reanimacion Cardiopulmonar (compresiones).
- No deberá suministrarse líquido si está en estado inconsciente.
- Si tiene que trasladarse a la víctima a otro lugar debe tenerse en cuenta las indicaciones del brigadista.

VIII. SIMULACROS

Los objetivos principales de los simulacros son:

- Detectar errores u omisión tanto en el contenido del Plan como en las actuaciones a realizar para su puesta en práctica.
- Habituar a los ocupantes a evacuar la edificación
- Realizar prueba de idoneidad y suficiencia de equipos y medios de comunicación, alarma, señalización, luces de emergencia, etc.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

- Estimar tiempos de evacuación, de intervención de equipos propios y de intervención de ayudas externas.

Todos los servidores del IRTP, deben participar de los Simulacros que se programen para la institución.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP SECRETARIO

IX. ANEXOS

1.- DIRECTORIO DE EMERGENCIA

CUERPO GENERAL DE BOMBEROS	Central de Emergencias	**116**
	Estación de Bomberos de Victoria Nº 8- LA Victoria Estación de Bomberos Voluntarios N° 4 - Lince	324-5858 222-0222
SISTEMA DE ATENCIÓN MÓVIL DE URGENCIA - SAMU	Servicio de atención médica en AMBULANCIAS	**106**
POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ	Central de Emergencias	**105**
	Comisaría de Petit Thouars	431-7553
	Comisaría CPNP Apolo Comisaría CPNP La Victoria	324-8362 423-3407
	Comisaría CPNP Lince	265-1088
	Comisaría CPNP Jesús María	332-4413
	Escuadrón de Emergencias	231-1585 431-3040
	Robo de Vehículos (DIROVE)	328-0353 328-0207
	Unidad de Explosivos UDEX	481-2901 481-5118
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL –INDECI	Central de Emergencias	**115**
	Central Telefónica	224-2379 241-6833
MINISTERIO DE TRABAJO	Central Telefónica	630-6000 630-6030
SERENAZGO	Municipalidad de Lima Municipalidad de Lince Municipalidad de La Victoria Municipalidad de Jesús María	218-5050 619-1818 330-3731 614-1212
LUZ DEL SUR	Fono sur	617-5000
SEDAPAL	Aquafono	317-8000
OSPITEL	Fonoayuda	0-801-12121 2251313
INDECOPI	Consultas	224-7777

HOSPITALES EN LIMA

Hospital Dos de Mayo	Parque "Historia de la Medicina Peruana" s/n Alt. Cdra. 13 Av. Grau - Lima	328-0028 328-1424
Hospital Guillermo Almenara - ESSALUD	Av. Grau 800, La Victoria.	324-2983

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

Hospital Edgardo Rebagliati - Essalud	Av. Rebagliati 490 - Jesús María	265-4901 265-4904
Hospital Arzobispo Loayza	Av. Alfonso Ugarte 848 - Lima	614-4646
Morgue Central	Jr. Cangallo 818 - Lima	328-8590 328-8571
Inst. Nacional de Oftalmología -INO	Av. Tingo María 398 - Lima	202-9060

CLINICAS AFILIADAS A SCTR MAPFRE EN LIMA

Clínica Limatambo	Av. República de Panamá	San Isidro	6171111
Clínica Javier Prado	Av. Javier Prado Este N° 499,	San Isidro	2114141
Clínica Hood Hope	Malecón Balta 956	Miraflores	6107300
Clínica Montefiori	Separadora Industrial 380	La Molina	4375151
Clínica San Felipe	Av. Gregorio Escobedo N° 650,	Jesús María	219-0000
Centro Médico Ricardo Palma Plaza Lima Sur	Prolog Paseo de la República s/n Urb. Matelini	Chorrillos	6178200
Clínica Maison de Sante del Sur	Av. Chorrillos N° 171 – 173,	Chorrillos	619-6000
Clínica Stella Maris	Av. Paso de Los Andes 923	Pueblo Libre	4636666
Clínica Peruano Japonesa	Av. Paso de Los Andes 675	Pueblo Libre	2088000
Clínica Mundo Salud	Carlos Alberto Izaguirre 1234	Los Olivos	5143528
Clínica Médica Cayetano Heredia	Av. Honorio Delgado 370	SMP	2076200
Clínica Jesús Del Norte	Carlos Alberto Izaguirre 159	Independencia	6134444
Clínica Limatambo	Av. Argentina 3093	Callao	6527974
Clínica Bellavista	Gaviotas 207	Bellavista	2049600
Clínica Limatambo	Av. San Juan de Lurigancho	San Juan de Lurigancho	415 1600
Clínica Nuevo San Juan	Las Flores	San Juan de Lurigancho	6104545

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICO

PRIMEROS AUXILIOS

Es actuar en forma inmediata, oportuna y adecuada dada a las víctimas de accidentes o situaciones de emergencia, antes y hasta recibir ayuda médica.

Emergencia: Es la situación de salud que se presenta repentinamente, requiere inmediato tratamiento o atención y lleva implícito una alta probabilidad de riesgo de vida.

Ejemplos: Pérdida de conocimiento, heridas con abundante pérdida de sangre, dificultad respiratoria prolongada, dolor intenso en pecho, electrocución, accidentes de tránsito, reacción alérgica, caídas alturas, fracturas, etc.

Urgencia: Es una situación de salud que también se presenta repentinamente, pero sin riesgo de vida y puede requerir asistencia médica dentro de un período de tiempo razonable (dentro de las 2 o 3 horas).

Ejemplos: Accidentes leves, heridas cortantes pequeñas, quemaduras leves en el cual las personas pueden controlarlos debidamente.

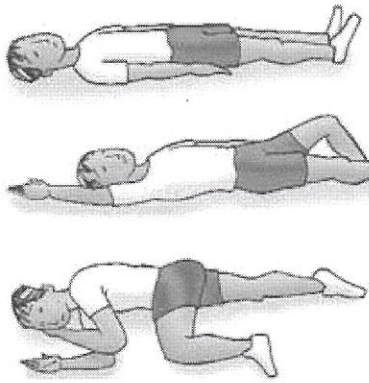
* **EL BOTIQUÍN** es un recurso básico para prestar primer auxilio, en el cual se encuentran los elementos indispensables para dar atención satisfactoria a víctimas, en muchos casos pueden ser decisivos para salvar vidas

Principios Generales:

1. Mantener la calma, evite el pánico.
2. **Solicitar con prontitud la asistencia médica o una ambulancia.**

BOMBEROS VOLUNTARIOS DEL PERÚ	116
SISTEMA DE ATENCIÓN MÉDICA MÓVIL DE URGENCIA (AMBULANCIAS SAMU)	106

3. Evaluar y asegurar la escena.
4. Verificar los signos vitales como respiración, conciencia.
5. Evitar aglomeraciones que puedan entorpecer la acción del socorrista.
6. No mover al lesionado, si presenta heridas y/o fracturas (si ha sufrido caídas o golpes fuertes). Si esta inconsciente y respira, colocar en **PLS** para prevenir con vomito.
7. Tranquilizar al herido si esta consiente y taparlo con manta.
8. No medicarlo, si no es Médico.



PLS: POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Es muy importante que la persona que auxilia tenga en cuenta la **Bioseguridad** y se proteja cuando ayude al accidentado, utilizando guantes, mascarillas y/o lentes.

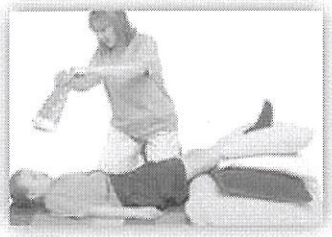
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

¿CÓMO ACTUAR ANTE EMERGENCIAS?

1.- DESMAYOS:

- Echar al accidentado con las piernas en alto para facilitar que la sangre llegue al cerebro. Aflojar las prendas de vestir que compriman el cuerpo.
- Aportar aire abriendo ventana, etc.
- Si no se recupera, colocar en posición lateral de seguridad y solicitar asistencia médica.



2.- INTOXICACIONES: Cuando ingresa un tóxico en nuestro organismo.

- **POR INHALACIÓN**: Revise el lugar y retirar a la víctima del foco de intoxicación. Persona que socorre debe tomar aire y contener la respiración o usar respiradores, o tela en la boca y la nariz.
- Comprobar respiración de la víctima. Si no respira, proceder a realizar las maniobras de Reanimación Cardiopulmonar y llevarlo para asistencia médica.
- **POR VÍA CUTÁNEA**: Quitar la ropa y lavar las zonas expuestas con abundante agua. o utilizar ningún tipo de neutralizante o antídoto.
- Si presenta vómitos recoja una muestra, mantenga las vías aéreas libres y coloque al paciente en posición de seguridad y llevar el envase del producto que ocasiona la intoxicación al centro médico, en caso se pudiera identificar.
- **PICADURAS Y MORDEDURAS**: lavar con agua y jabón y aplicar frío local (bolsa con hielo) en la zona de la mordedura para ralentizar su absorción., Observar si hay restos de espinas o aguijones, y retirarlos con unas pinzas.
- .Evitar hacer torniquetes, cortes o succiones.

3.- ASFIXIA POR ATRAGANTAMIENTO/CUERPO EXTRAÑO MANIOBRA DE HEIMLICH:

- Nos situaremos detrás de la persona atragantada, abrazándola por debajo de sus brazos.
- Colocaremos el puño cerrado, de una de nuestras manos, cuatro dedos por encima del ombligo, justo en la línea media del abdomen, entre el ombligo y el final del esternón y salvando siempre la parte más inferior de éste. Con la otra mano, agarramos este puño con firmeza.
- Reclinar al afectado hacia adelante y efectuar cinco compresiones abdominales tirando del puño con fuerza y abruptamente hacia adentro y hacia arriba a fin de aumentar la presión en la vía respiratoria en el diafrragma y expulsar asi el objeto causante de la obstrucción y forzarlo a salir de la via respiratoria.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

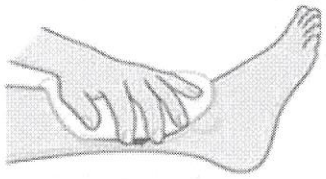
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

4.- HEMORRAGIAS:

Se debe actuar rápidamente para evitar la pérdida de sangre del accidentado.

- Echar al accidentado para evitar desmayos.
- Aplicar presión en el punto de sangrado por un tiempo mínimo de 10 minutos, con un apósito (gasa, pañuelo, etc.) limpio.
- Si el apósito o gasa se humedecen con sangre no retirarlo, colocar encima una gasa o apósito limpio y continuar presionando.
- Finalmente se puede colocar un vendaje compresivo
- **Llamar por ayuda médica al 116.**

1. Aplicar presión directa sobre la herida con un trozo de tela esterilizada (limpia) y mantener la presión hasta que el sangrado cese.

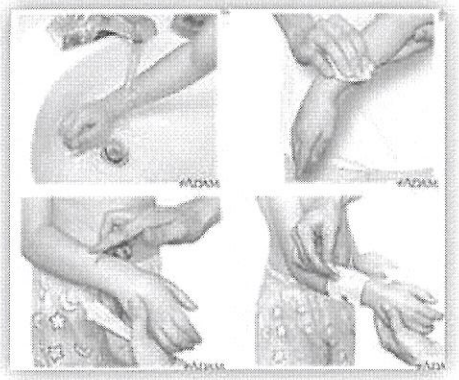


COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP PRESIDENTE

5.- HERIDAS LEVES

- Colóquese guantes.
- Retire la ropa si esta cubre la herida.
- Lave la herida con bajo chorro de agua, con jabón.
- Luego cubra la herida con una gasa limpia, no use papel ni algodón.
- Llevarlo a un centro médico.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO IRTP SECRETARIO

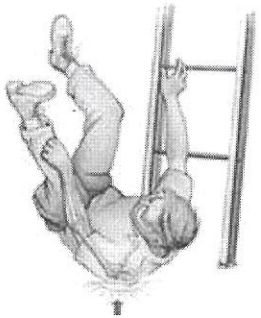


6.- CONVULSIONES:

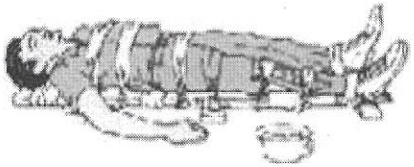
- Retire del área alrededor de la persona los objetos duros o filosos para prevenir lesiones.
- Ponga debajo de la cabeza de la persona algo suave y plano, como ropa doblada.
- Si tiene anteojos, quíteselos.
- Suéltele la corbata o cualquier cosa que tenga alrededor del cuello que pueda dificultar su respiración.
- Tome el tiempo que dure la convulsión. Solicite asistencia médica si la convulsión dura más de 5 minutos.
- EVITAR: sujetar a la persona ni realizar respiración boca a boca ni RCP. **No ponga nada en la boca de la persona podría lesionarse**. No le ofrezca agua ni alimentos a la persona hasta que no esté completamente alerta

7.- TRAUMATISMOS:

Si sospecha que hay lesión en un músculo, articulación o hueso por golpes, choques, atropellos o caídas fuertes INMOVILICE LA PARTE LESIONADA y traslade a la víctima a un centro hospitalario.



- Proteger al accidentado de otras posibles lesiones, estableciendo un perímetro de seguridad y ubicarlo en un lugar seguro y no moverlo.
- **Solo** movilice al accidentado si hay peligro de explosión, derrumbe, o si existen otros peligros en el ambiente o lugar donde se encuentre la víctima.
- Antes de movilizar o transportar al accidentado debe almohadillar e inmovilizar (empaquetar) la lesión adecuadamente y colocar frio local.
- Para valorar la deformidad de un miembro como consecuencia de una fractura o luxación: comparar siempre con el miembro opuesto.
- Nunca debe tratar de colocar los huesos en su sitio, es peligroso y podría causar otros daños.



→ **NOTA**: En el caso que pierda el miembro (amputación): Debes guardar el miembro amputado en agua con bastante hielo.

→ **NOTA**: Si el accidentado sufre de enclavamiento de algún objeto, NO debe tratar de retirar, ni recortar.

8.- QUEMADURAS:

Puede ser producida por agentes físicos, químicos, corriente eléctrica y radiación. Su manejo es:

- Valorar el estado general de la víctima (conciencia, respiración). Si no hay respiración, se debe dar prioridad a la realización del RCP.
- Colocar la parte lesionada bajo chorro de agua fría (no helada, no hielo) durante un tiempo prolongado (20 minutos).
- Retire cuidadosamente ropa, anillos, reloj, etc.
- Después de enfriar una quemadura, cubrir la quemadura sin apretar con un apósito seco y estéril. NO reventar las ampollas.
- Luego cubrir la parte quemada con vendas estériles o limpias (para evitar la infección en la piel destruida), no practicar vendajes voluminosos ni compresivos (no deben apretar).
- Solicitar con prontitud la asistencia médica o una ambulancia.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

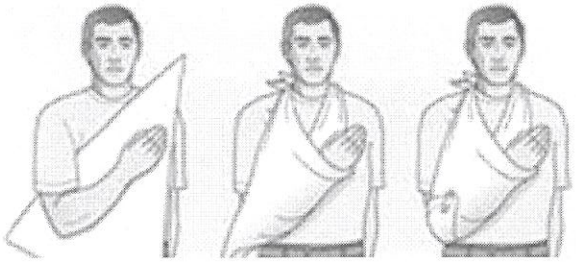
9.- VENDAJES e INMOVILIZACIONES

Los VENDAJES se utilizan para fijar los extremos inicial y final de una inmovilización o para fijar un apósito, están hechos con tiras de lienzo u otros materiales.

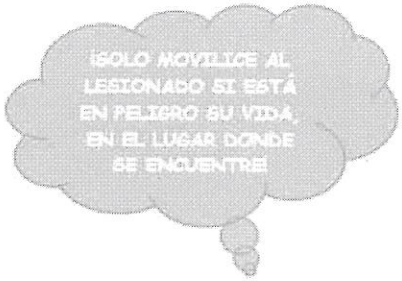
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

CABESTRILLO (con vendas triangulares) Se utiliza para sostener la mano, brazo o antebrazo en caso de heridas, quemaduras, fracturas, esguinces y luxaciones.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO



10.- TRANSPORTE DE LESIONADOS



Forma correcta uso de camilla

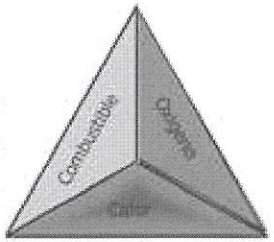
1. No movilizar hasta que existan medios adecuados para hacerlo.
2. Solo será urgente si existe peligro de fuego, explosión, derrumbe o atropello.
3. Considerar siempre que puede existir lesión de columna vertebral y movilizar al herido como un eje rígido manteniendo alineados cabeza, cuello y tronco.
4. En caso de encontrarse solo, movilizar por las axilas o de los pies manteniendo el eje central.
5. Lo ideal es llevar la camilla al lesionado, no el lesionado a la camilla.
6. Poner la camilla sobre el suelo y colocar al herido en la camilla con sumo cuidado, respetando siempre el bloque cabeza-cuello-tronco-piernas.

7. Tres o cuatro personas se colocan de forma que el herido, tendido en el suelo, QUEDE ENTRE SUS PIERNAS.
8. Pasan sus manos por debajo de las pantorrillas y muslos, otro por debajo de la cintura y región lumbar y el tercero por debajo de hombros y nuca.
1. A una voz ELEVAN LOS TRES A LA VEZ el cuerpo como un todo rígido, mientras que la cuarta persona introduce la camilla por debajo del cuerpo del accidentado y entre las pier itas. A continuación y siempre con movimientos sincronizados o en la camilla.

PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y USO DE EXTINTORES

EL FUEGO

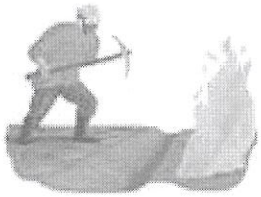
Para que se produzca el fuego tendrán que intervenir 3 componentes al juntarse se producirá la **"REACCIÓN EN CADENA"**



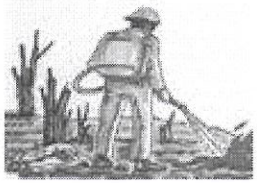
TRIANGULO DE FUEGO

METODOS DE EXTINCIÓN

Aislamiento.- Este método impide la propagación del fuego, poniendo barreras para que el fuego no llegue a más materiales combustibles.



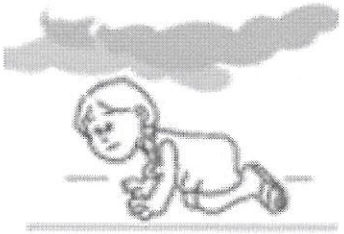
Enfriamiento.- Aquí se pretende bajar la temperatura de los materiales combustibles para que no ardan, en este método se utiliza agua.



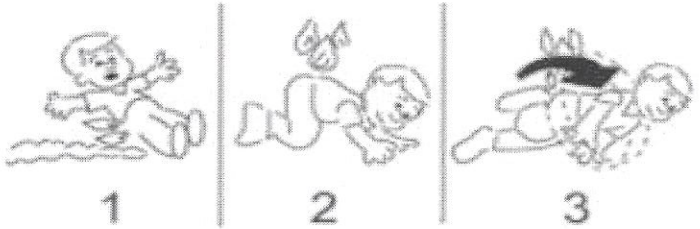
Sofocación.- Con este método se pretende eliminar el oxigeno. Para ello se utilizan mantas o se arroja tierra.

¿QUE HACER EN CASO DE INCENDIO?

- Conserve la calma
- Llame a los BOMBEROS al **116**
- Haga evacuar primero a menores y ancianos
- Si no tiene medios con que combatir el fuego o está muy avanzado, no exponga su vida, salga del lugar.
- Si el lugar está lleno de humo salga arrastrándose por el suelo y cúbrase la nariz con sus manos.



- Si su ropa se incendia, arrójese al suelo y dé vueltas o envuélvase en una frazada de preferencia húmeda y protéjase la cara con las manos.



- Utilice extintor adecuado en caso de amago de incendios

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DE INCENDIOS

- Cuando salga de su lugar de trabajo cerciórese de que nada haya quedado encendido y/o enchufado.
- No recargue las instalaciones eléctricas
- Detectar las instalaciones eléctricas defectuosas e informar a mantenimiento.
- Mantener libre y en buen estado los extintores de mi área de trabajo
- Respetar la señal de NO FUMAR
- Los líquidos inflamables deben estar lejos de las fuentes de calor

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP PRESIDENTE

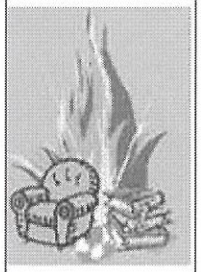
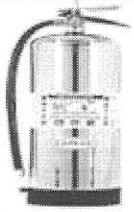
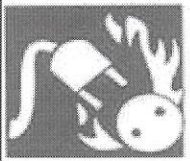
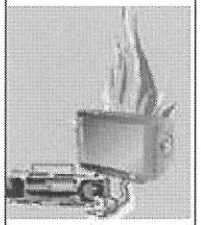
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO • IRTP SECRETARIO

TV PERÚ | Radio Nacional irtp

PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y USO DE EXTINTORES

COMO USAR UN EXTINTOR PORTATIL

- Si el fuego es tipo A, una vez apagadas las llamas, es conveniente remover las brasas, volviéndolas a rociar con el agente extintor, de modo que queden bien cubiertas a fin que extinga el fuego.
- Después de usar un extintor, hay que recargarlo, aún cuando no haya sido utilizado del todo, ya que pueda haber perdido la presión y no ayude a extinguir el fuego.

CLASIFICACIÓN DE FUEGO	MATERIALES QUE SE CONSIDERAN SEGÚN LA CLASE DE FUEGO		TIPO DE EXTINTOR QUE SE PUEDE USAR DE ACUERDO AL TIPO DE FUEGO A COMBATIR	
A COMBUSTIBLES SOLIDOS ORDINARIOS	**COMBUSTIBLES SÓLIDOS** MADERA, PAPEL, CARTÓN Y PLÁSTICOS, LOS NEUMÁTICOS DE CAUCHO, LAS TELAS Y OTROS		 EXTINTOR DE AGUA (H_2O) PRESURIZADA - plateado	EXTINTOR DE POLVO QUÍMICO SECO (PQS)
B LIQUIDOS Y GASES INFLAMABES	**LÍQUIDOS INFLAMABLES** GASOLINA, ACEITE LUBRICANTES, Y DERIVADOS DEL PETRÓLEO Y GASES COMO EL PROPANO Y EL BUTANO (GAS DE COCINA)		EXTINTOR DE POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	EXTINTOR DE DIÓXIDO DE CARBONO (CO_2)
C EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS 	**EQUIPOS ELÉCTRICOS ENERGIZADO** COMPUTADORAS, TABLEROS ELÉCTRICOS, ARTEFACTOS DE COCINA U OTROS EQUIPOS ELÉCTRICOS		EXTINTOR DE DIÓXIDO DE CARBONO (CO_2) -IDEAL-	EXTINTOR DE POLVO QUÍMICO SECO (PQS)

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
IRTP PRESIDENTE
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
IRTP SECRETARIO