



# COMISIÓN INSTITUCIONAL PARA LA PREPARACIÓN Y ATENCIÓN DE EMERGENCIAS

No podemos saber cuándo  
ocurrirá una emergencia,  
pero sí podemos prepararnos  
PARA SABER CÓMO ACTUAR

UNA UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

[www.una.ac.cr](http://www.una.ac.cr)



## MENSAJE DE LA RECTORÍA

# COMPROMISO CON LA SEGURIDAD ANTE EMERGENCIAS

**Licda. Sandra León Coto**  
Rectora  
Universidad Nacional



La Universidad Nacional, desde una perspectiva humanista y consciente, respaldó mediante el acuerdo del Consejo Universitario SCU-958-2002 la conformación de la Comisión Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias (CIEUNA), con el objetivo de que elabore las directrices que permitan a nuestra institución contar en el mediano plazo con una Estrategia Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias.

Esta acción surge en acatamiento de la Ley Nacional de Emergencias y Prevención de Riesgos de Costa Rica, la cual dicta las acciones que debemos desarrollar para reducir las causas de las pérdidas de vidas y las consecuencias sociales, económicas y ambientales, inducidas por los factores de riesgo de origen natural y antrópico.

Desde nuestra gestión, la Rectoría se ha abocado a acompañar durante estos años el quehacer de la CIEUNA con iniciativas claras de capacitación y asesoría en la formulación de los Planes para la Preparación y Atención de Emergencias en las escuelas, facultades, -centros y sedes.

La Rectoría de la Universidad Nacional insta a toda la comunidad universitaria a involucrarse en esta importante iniciativa, la cual día con día nos brinda resultados muy satisfactorios, gracias al compromiso individual y colectivo de las y los funcionarios administrativos, académicos y estudiantes, quienes han creído en la necesidad de aprender cómo reaccionar antes los eventuales sucesos naturales o de nuestro entorno social, y cómo prevenir o reducir nuestra vulnerabilidad ante ellos.

Los valores de compromiso, solidaridad y trabajo en equipo, son las herramientas básicas para lograr materializar estas iniciativas que nos llevarán a desarrollar mejores condiciones de vida en nuestros centros de trabajo, hogares y comunidades.

Muy satisfecha del trabajo realizado durante estos años, felicito a las y los líderes que han hecho parte del quehacer de sus oficinas la formulación de sus planes para la preparación y atención de emergencias, en beneficio de la comunidad universitaria en general.

## MENSAJE DE CIEUNA

# A PASO FIRME Y SEGURO

**Dr. Edgar Vargas Alfaro**  
Coordinador  
Comisión Institucional para la Preparación  
y Atención de Emergencias  
de la Universidad Nacional (CIEUNA)



Desde lo interno de la Universidad Nacional, varios de las y los miembros que hoy conformamos la Comisión Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias de la Universidad Nacional (CIEUNA), hemos caminado a lo largo de más de dos décadas con la bandera de prevención a nuestras espaldas.

Es en el 2002, cuando se formaliza este equipo interdisciplinario, en el cual algunos miembros han sido pasajeros y otros hemos perseverado a lo largo del camino, con la convicción clara de que nuestra institución requería desde lo más alto de nuestra organización fomentar la gestión del riesgo para nuestros espacios de trabajo.

En el 2010, se designa el primer presupuesto laboral y operativo que permitió dar los primeros pasos en firme de la CIEUNA. Un año más tarde, se construye con la Rectoría la "Estrategia Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias de la Universidad Nacional", fundamentada en los lineamientos de la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias y del Ministerio de Salud.

Hemos procurado, con pasos firmes, invitar a todos los centros de trabajo de la UNA a organizarse, a formular su propio plan para la preparación y atención de emergencias.

La CIEUNA cree firmemente que desde las autoridades universitarias debe guiarse y apoyarse la instauración de las herramientas necesarias que permitan reducir nuestra vulnerabilidad a los riesgos a que estamos expuestos.

Como parte de este esfuerzo, presentamos hoy este suplemento especial en el periódico CAMPUS de la Universidad Nacional, el cual no solo explica qué es la CIEUNA y cuál es su área de acción, sino que también brinda información básica fundamental para que, tanto la comunidad universitaria como cualquier otra persona o grupo que llegue a leerlo, comprenda la importancia de prepararse y saber actuar ante las diferentes amenazas a que estamos expuestos en nuestro diario vivir.

Agradecemos a la Rectoría y a las vicerrectorías que han abierto los espacios pertinentes para la vinculación de esta iniciativa con sus tareas cotidianas, izando la bandera de la prevención desde su propia gestión.

Ineludiblemente debemos agradecer todos nuestros logros a la Comunidad Universitaria que ha dicho Sí quiero. Este primer paso nos ha permitido guiarlos por el camino del conocimiento y aprendizaje. Sin el apoyo de los y las funcionarios y estudiantes de la Universidad Nacional, la CIEUNA no puede lograr sus metas. Gracias a todos.

Invitamos a todas las unidades, centros, sedes que no han avanzado en su plan de preparación y atención de emergencias a acercarse a la CIEUNA y permitirnos ayudarles a construir un mejor lugar de trabajo y estudio para todos.



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL**  
COSTA RICA

CAMPUS  
Julio, 2014  
Año XXIV - No. 255  
Oficina de Comunicación  
Universidad Nacional  
Apartado 86-3000  
Heredia, Costa Rica

Teléfonos (506) 2277-3224 y  
(506) 2237-5929  
Fax (506) 2237-5929  
Edición digital:  
<http://www.una.ac.cr/campus>  
Correo electrónico:  
campus@una.cr

Dirección y edición:  
Maribelle Quirós Jara  
Textos:  
Natalia Segura Lobo  
y Gerardo Zamora Bolaños  
Fotografías:  
CIEUNA y Oficina de  
Comunicación UNA

Asistente editorial:  
Andrea Hernández Bolaños  
Lucía Vargas Miranda  
Impresión y diagramación:  
GNI, Grupo Nación

facebook



# CIEUNA

## POR UNA ATENCIÓN RESPONSABLE DE LAS EMERGENCIAS

Entre otras funciones, la CIEUNA sirve como guía en la elaboración de los planes para la preparación y atención de emergencias de los centros de trabajo de la UNA

Desde su fundación en 2002, la Comisión Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias de la Universidad Nacional (CIEUNA) tiene como objetivo principal promover que la población universitaria sea capaz de asumir de la mejor manera su responsabilidad ante las situaciones de emergencia que se presenten a lo interno de la Universidad Nacional, mediante la gestión de la Estrategia Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias institucional.

“Nos inspira la meta de fortalecer la gestión institucional para la prevención, la atención y la respuesta al riesgo de emergencias ante desastres naturales y antrópicos, con el fin de promover que la población universitaria sea capaz de asumir de la mejor manera su responsabilidad ante emergencias que se puedan presentar en la institución”, comentó el médico Edgar Vargas Alfaro, coordinador de la CIEUNA.

Además, se propone como misión “facilitar la organización, la coordinación y el fortalecimiento de las acciones y esfuerzos para la incorporación y el desarrollo de la gestión del riesgo y la reducción de la vulnerabilidad en los programas académicos, paracadémicos y administrativos institucionales, que permitan el logro de una cultura en este campo, orientada a mejorar la calidad de vida de la población universitaria”.

### OBJETIVOS OPERATIVOS

La CIEUNA cuenta con objetivos operativos claros para concretar el quehacer propio de la organización.

1. Brindar soporte y asesoría para la conformación y funcionamiento de los comités de emergencia y brigadas en las diferentes estructuras organizacionales.

2. Coordinar con instancias intra, inter y extra institucionales, aspectos orientados al fortalecimiento de la CIEUNA y de la implementación de los planes de preparación y atención de emergencias de la institución.

3. Inducir y asesorar en la formulación de los planes para la preparación y atención de

emergencia, para evidenciar la organización y avance del proceso en los diferentes centros de trabajo de la Universidad.

4. Gestionar las capacitaciones orientadas al buen funcionamiento del comité y brigadas, para que los involucrados tengan el conocimiento óptimo para manejar una situación de emergencia.

5. Gestionar la adquisición y asignación de equipos e insumos requeridos para el buen funcionamiento de los comités y brigadas de emergencia y la ejecución de los planes.

6. Divulgar los procesos de gestión de

la CIEUNA en la Comunidad Universitaria, para que la población sea capaz de asumir su papel y responsabilidad ante el proceso de preparación y atención de emergencias.



## EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

En la actualidad, la CIEUNA está conformada por las siguientes instancias, atinentes a la temática de la gestión del riesgo institucional:

**Departamento de Salud:** Edgar Vargas Alfaro (1), coordinador.

**Observatorio Vulcanológico y Sísmológico de Costa Rica:** Juan de Dios Segura Torres (2), subcoordinador.

**Oficina de Comunicación:** Maribelle Quirós Jara (3).

**Área de Salud Laboral:** Astrid Segura Álvarez.

**Programa Desarrollo y Mantenimiento de la Infraestructura Institucional:** Francisco Jiménez González (4).

**Representación Comunidad UNA:** Edgar Vega Pineda (5) y Juan Carlos Valerio.

En la parte operativa cuenta con el apoyo de la ingeniera Natalia Segura Lobo (6) y la secretaria Yuliana Fuentes Salas (7).

**Contacto:** teléfono 2277-3218 / Correo electrónico: [cieuna@una.cr](mailto:cieuna@una.cr) / Web: [www.cieuna.una.ac.cr](http://www.cieuna.una.ac.cr)





# ¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA?

Consejos para saber qué hacer ante una situación de emergencia antes de que se presente.

## EVITE LA HISTERIA COLECTIVA DURANTE UNA EMERGENCIA

**Evalúe desde la llegada a un lugar los siguientes aspectos:**

- ✓ Acceso: ¿Pudo ingresar con facilidad?
- ✓ Capacidad: ¿Se tiene control del ingreso de los ocupantes o es lo suficientemente grande?
- ✓ Señalización: ¿Existe señalización informativa que me guía a dónde quiero ir y por dónde debo salir en caso de una emergencia?
- ✓ Número de accesos y egresos: ¿Existe más de una puerta que me lleve al exterior?
- ✓ Iluminación: ¿Existe iluminación natural o dispositivos con iluminación de emergencia?
- ✓ Protección: ¿Se cuenta con personal de seguridad o vigilancia debidamente identificado y equipado?
- ✓ Dispositivos de detección, alarma y combate de incendio: ¿Identifica usted estos dispositivos en las instalaciones? ¿Cuál es su estado y condiciones de mantenimiento?
- ✓ Evacuación: ¿Puede usted identificar una ruta de evacuación segura?

**En caso de encontrarse con una condición de emergencia:**

- ✓ Mantenga la calma, no grite, no corra.

- ✓ Analice el entorno, aléjese de los peligros.
- ✓ Ubíquese en un lugar seguro.
- ✓ Llame al 9-1-1. Brinde información clara y directa.
- ✓ Aléjese del tumulto.
- ✓ Si tiene posibilidades, guíe y brinde ayuda a los demás.
- ✓ No reingrese hasta que personal competente lo indique.

## LLAMADAS AL 9-1-1

**Utilice el servicio del 9-1-1 solo en caso de que exista una emergencia.**

- ✓ Antes de llamar, verifique que la emergencia sea real.
- ✓ Marque 9-1-1 en cualquier teléfono y no cuelgue. Inclusive en teléfonos públicos o sin chip.
- ✓ Espere en línea hasta ser atendido. No marque varias veces, eso retrasará su atención.
- ✓ Escuche con atención, permita que el operador dirija la conversación.
- ✓ Conteste de forma clara y directa las preguntas que realice el operador. No discuta ni se moleste, estas personas siguen un procedimiento específico para cada tipo de emergencia.
- ✓ Brinde toda la información que le soliciten.
- ✓ Conozca de antemano las direcciones correctas de los lugares que frecuenta.

## SISMOS LEVES Y MODERADOS

- ✓ Mantenga la calma.
- ✓ Póngase alerta y alerte a sus compañeros cercanos.
- ✓ Aléjese de ventanas y objetos que puedan caer.
- ✓ Identifique las zonas de seguridad internas o externas más cercanas.
- ✓ Ubique la ruta de evacuación más próxima y libre de obstáculos.

## SISMOS FUERTES O TERREMOTOS

- ✓ Mantenga la calma, no grite, no corra.
- ✓ Evalúe su alrededor.
- ✓ Aléjese de condiciones de riesgo inminente: caída de muebles, almacenamientos, riesgos eléctricos, árboles, entre otros.
- ✓ Acérquese a las zonas de seguridad más cercanas.
- ✓ Posiblemente no pueda caminar. Si es necesario, arrodílese o agárrese de un objeto firme.
- ✓ Durante el evento no agache la cabeza, este atento a la posible caída de objetos para evitar ser golpeado.
- ✓ Espere que pase el evento principal y diríjase con calma por la ruta de evacuación hacia el punto de reunión externo.
- ✓ Espere instrucciones de fuentes oficiales: brigadistas, comité de emergencias, CIEUNA, Rectoría UNA, Comisión Nacional de Emergencias (CNE.)

## TORRENTE ELÉCTRICA

- ✓ A pesar de observar el cielo despejado, si escucha retumbos de tormenta, busque protección.
- ✓ Evite realizar actividades al aire libre durante la tormenta, sea que esté lloviendo o no.
- ✓ Resguárdese dentro de edificaciones.
- ✓ No se proteja debajo de los árboles o torres de comunicación.
- ✓ No se bañe durante las tormentas y salga rápidamente de piscinas, ríos y otros.
- ✓ Manténgase dentro del carro, si no tiene acceso a un edificio.

## SEMITORNADOS Y TORNADOS

- ✓ Resguárdese en sótanos o en edificios con estructuras de acero o concreto.
- ✓ Mantenga abiertas algunas ventanas del edificio, preferiblemente al lado opuesto de donde sopla el viento, pero aléjese de ellas.
- ✓ Dentro de un edificio es conveniente permanecer en la primera planta o sótano, siempre alejado de las ventanas.
- ✓ En caso de no contar con sótanos, busque protección bajo muebles sólidos y pesados: de no contar con estos medios cúbrase con un colchón.
- ✓ No permanezca dentro de los vehículos.
- ✓ Evite permanecer en habitaciones enfrentadas a la dirección de donde sopla el viento.

## HURACÁN

- ✓ Desconecte el gas, la luz y el agua, asegúrese una vez pasado el peligro que no haya fugas ni peligro de un corto circuito.
- ✓ Trasládese a los sitios de seguridad elegidos o recomendados por las instituciones competentes (edificaciones sólidamente construidas, sótanos o túneles).
- ✓ Evite estar cerca de puertas y ventanas donde haya vidrios o espacios descubiertos.
- ✓ Tenga a la mano una reserva de agua potable, una linterna de batería, un botiquín de primeros auxilios, ropa impermeable y abrigadora.
- ✓ Tenga al alcance una radio encendida para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
- ✓ Vigile constantemente el nivel del agua cercano a su ubicación.
- ✓ No encienda velas; use lámparas de baterías.
- ✓ Si el viento abre una puerta o ventana, no avance hacia ella en forma frontal.
- ✓ No salga hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro.

## ERUPCIÓN VOLCÁNICA Y CAÍDA DE CENIZA

- ✓ Respete los lugares declarados como peligrosos.
- ✓ Proteja sus vías respiratorias.
- ✓ Preste atención a las personas con problemas respiratorios, sea por alergia, asma u otra enfermedad respiratoria, pues tienen mayor posibilidad de afección.
- ✓ Si cae ceniza, cierre puertas y ventanas y coloque en los umbrales de las puertas paños húmedos.
- ✓ Si hay ceniza en el agua, déjela que sedimente y use el agua limpia.
- ✓ Debe protegerse los equipos electrónicos.
- ✓ Deben limpiarse los techos para evitar acumulación de ceniza.
- ✓ Deben colocarse filtros en los sistemas de drenaje de las canoas.

## DERRUMBE O DESLIZAMIENTO

**Para prevenir una emergencia por deslizamiento es importante:**

- ✓ Conocer en detalle el área donde se va a construir.
- ✓ Identifique aquellas zonas vulnerables a deslizamientos y las posibles vías de evacuación.
- ✓ No construya viviendas en lugares de fuerte pendiente o laderas. Asesórese con un profesional y realice estudios de suelo.



## SALVÓ A UN DESCONOCIDO

“Caminaba a las 6 de la mañana, cerca del parque de Los Ángeles en Heredia. En eso veo a un hombre con gestos de dolor, agitaba los brazos, se aflojaba el nudo de la corbata; dio un giro y cayó. No lo pensé dos veces, le aflojé la camisa, el pantalón; él estaba inconsciente, no tenía pulso, era un caso de paro cardíaco. Entonces comencé las maniobras de primeros auxilios, resucitación cardiopulmonar, hice las primeras 30 compresiones y no respondía, luego las segundas, y nada, yo decía “Diosito ayúdeme, que este hombre no se me muera aquí”. En eso le hice la tercer serie de compresiones en el pecho, y ahora sí lo saqué, reaccionó, respiraba, pero con la vista perdida. Él estaba exhausto, yo también, en esos 10 minutos quedé como si hubiera corrido una maratón. De pronto llegó la ambulancia y los socorristas me felicitaron por la excelente labor. Me dijeron que iba a sobrevivir; esa fue la última vez que lo vi. Hasta hoy no sé quién es, pero me alegra haberle salvado la vida. A los segundos me brincaba todo, tenía ganas de gritar y decir ¡aprendí bien y lo hice bien! Y todo gracias a las capacitaciones de CIEUNA; una oportunidad de vida”.

Ana Ramírez, brigadista Facultad de Ciencias Sociales UNA.

- ✓ Verifique el uso de prácticas de manejo del suelo en actividades de cultivo y ganadería de acuerdo con las características de la zona.
- ✓ Utilice el bosque racionalmente.

### En caso de deslizamiento:

- ✓ Póngase alerta ante lluvias fuertes, inundaciones o sismos.
- ✓ No se acerque a zonas con peligro de deslizamiento.
- ✓ Alerta a las personas de su alrededor.
- ✓ Cierre el perímetro afectado, evite el tránsito de personas y vehículos.
- ✓ Si hay personas atrapadas o riesgo de colapso de estructuras, llame al 9-1-1. No ingrese al área afectada.
- ✓ Aléjese lo más pronto posible del área afectada.

## INUNDACIÓN

### Antes de la inundación:

- ✓ Evite depositar basura o escombros en los causes de los ríos y quebradas o en laderas cercanas a estos.
- ✓ Limpie los causes de los ríos, quebradas y acequias.
- ✓ Elimine las obstrucciones existentes en las alcantarillas para evitar desbordamientos.
- ✓ No construya en áreas planas cercanas a ríos, quebradas donde exista alta incidencia de inundaciones.
- ✓ Si usted vive cerca de ríos, quebradas, laderas y cerros, proteja las reservas y áreas biológicas o forestales, evite su deforestación.
- ✓ Manténgase informado sobre la ocurrencia de lluvias fuertes, tormentas y huracanes.
- ✓ Almacene agua potable, ya que puede haber interrupciones del servicio.
- ✓ Establezca un parámetro de crecimiento del nivel de agua en las zonas de mayor incidencia; utilícelo como instrumento de alerta temprana.

### Durante la inundación

- ✓ Si observa que empieza a llover fuerte, o por mucho tiempo, y se encuentra en un área de desbordamientos constantes o inundaciones, póngase alerta.
- ✓ Mantenga la calma.
- ✓ Observe los parámetros de crecimiento del nivel de agua.
- ✓ Avise de forma oportuna una posible evacuación o condición de peligro.
- ✓ Ubíquese en un lugar seguro.
- ✓ No cruce puentes o zonas inundadas a pie o en vehículo.
- ✓ No se acerque a alcantarillados o quebradas.
- ✓ Aléjese de lugares que puedan producir derrumbes.
- ✓ Ante la duda sobre la potabilidad del agua, hiérvala antes de consumirla.



## ¿CÓMO USAR UN EXTINTOR?

- ✓ Ubique el extintor más cercano.
- ✓ Verifique que sea del tipo adecuado para el fuego que va combatir.
- ✓ Hale el marchamo y retire el seguro o anillo.
- ✓ Pruebe con una leve presión que el extintor funcione.
- ✓ Diríjase al lugar del fuego.
- ✓ Sitúese a favor de viento y con una salida en la espalda.
- ✓ Apunte la boquilla del extintor hacia la base del fuego.
- ✓ Apriete el gatillo manteniendo el extintor en posición vertical.
- ✓ Mueva la boquilla de lado a lado lentamente, siempre cubriendo el área del fuego, por la base.

## CONATO DE INCENDIO

- ✓ Al detectar un conato de incendio avise a los compañeros cercanos.
- ✓ Ubique el extintor más cercano.
- ✓ Llame al 9-1-1.
- ✓ Alejen a los presentes del área afectada.
- ✓ Desconecte los equipos eléctricos cercanos.
- ✓ Utilice el extintor, como se indicó anteriormente en “¿Cómo usar un extintor?”
- ✓ Reporte el incidente a las instancias que corresponda.

## INCENDIO ESTRUCTURAL

- ✓ Al detectar un incendio estructural, active las alarmas.
- ✓ Mantenga la calma, no corra.
- ✓ Avise a los compañeros cercanos.
- ✓ Llame al 9-1-1.
- ✓ Diríjase por la ruta de evacuación más cercana al punto de reunión externo que se ubique a favor del viento.
- ✓ Si tiene posibilidades desconecte la energía eléctrica.

- ✓ Cierre las puertas que dan hacia las habitaciones donde haya fuego, para cortar su paso y evitar que el humo lo alcance.
- ✓ Si hay humo, intente acercarse a una ventana y saque la cabeza para respirar aire fresco.
- ✓ Si se encuentra atrapado en un piso superior, saque o cuelgue algún objeto para llamar la atención.
- ✓ Si se encuentra atrapado, utilice un pito o cualquier objeto que haga ruido para que facilite su ubicación.
- ✓ Antes de abrir una puerta, debe palparse con el dorso de la mano. Si está caliente, no la abra y busque otra ruta de evacuación.
- ✓ Si debe abrir una puerta, aunque no esté caliente, ábrala con mucho cuidado, con el hombro contra la puerta y empujándola lentamente. Si al hacerlo entra humo y calor, cierre inmediatamente y





busque otra ruta de evacuación.

✓ Si hay humo en la ruta de evacuación, evacue gateando; el aire estará a nivel del piso. Si es posible, cubra su cara y las vías respiratorias con tela mojada.

✓ No reingrese bajo ninguna circunstancia.

## INCENDIO FORESTAL

### Si el fuego es pequeño:

- ✓ Intente apagarlo usando agua, ramas o tierra sobre la base de las llamas.
- ✓ Tenga prevista una salida a contraviento en caso de emergencia.
- ✓ Tras sofocarlo, tape las brasas y limpie las ramas en los alrededores. El fuego puede activarse.

### Si el fuego es grande:

- ✓ Aléjese del fuego en dirección opuesta al humo.
- ✓ Respire por la nariz, cúbrase con un trapo mojado.
- ✓ No busque refugio en cuevas, casetas agrícolas o en partes altas del terreno.
- ✓ Si el fuego avanza por una ladera en la que se encuentra, aléjese caminando sin

correr, pisando firme y seguro, y siempre cuesta abajo o en dirección perpendicular al avance del fuego.

✓ Si el fuego lo acorrala, busque huir por una zona desprovista de vegetación.

✓ No utilice vehículos si está rodeado de fuego.

✓ Si el fuego lo alcanza, sitúese en arroyos o en zonas ya quemadas. Tírese al suelo, detrás de alguna roca o cubierto de tierra, próximo al suelo porque es donde el aire será más puro.

✓ Si se prende la ropa, no corra.

Échese a rodar sobre el suelo o cúbrase con una manta: el fuego se extinguirá por falta de aire.

✓ Si se encuentra expuesto al combate del fuego con agua, sea por un medio aéreo o tanque de agua, protéjase del impacto del agua.

## TSUNAMIS

### Señales de alerta ante un tsunami:

- ✓ Un terremoto es una de las señales naturales de alerta ante un tsunami. Si usted está en la playa y tiembla tan fuerte que no puede mantenerse de pie, un tsunami pudo haberse generado.
- ✓ El tsunami puede ser percibido por una rápida disminución del nivel del mar, causada por un retroceso del agua, exponiendo peces y rocas del fondo del mar.
- ✓ Un rugido similar a un tren en movimiento puede oírse mientras el tsunami se acerca a la costa.

### Si vive en zona costera o la visita, antes del evento:

- ✓ Identifique un lugar elevado y las rutas de evacuación, a pie y en auto.
- ✓ Si vive en la costa, averigüe a qué altura sobre el nivel del mar y a qué distancia de la costa se encuentra su casa, ya que

la necesidad y rapidez de la evacuación depende de estos datos.

- ✓ Establezca un punto de reunión, por si la familia se encuentra dispersa.
- ✓ Identifique medios de comunicación autorizados que proporcionen información sobre este tipo de sucesos.
- ✓ Siga las recomendaciones que brindan los organismos de socorro, no difunda información sin criterio técnico ni rumores.

### Ante la alerta de tsunamis

- ✓ Un terremoto, un fuerte ruido subterráneo, o una rápida subida o bajada de la marea son señales de que puede aproximarse un maremoto o tsunami. Si percibe cualquiera de estos fenómenos:
- ✓ Diríjase de forma inmediata pero calmadamente tierra adentro al lugar más alto.
- ✓ Aléjese de ríos y esteros que conducen al mar: la fuerte acción de la onda del tsunami y las corrientes pueden afectar el normal comportamiento de los cuerpos de agua.
- ✓ Nunca se quede a presenciar el tsunami. Si puede ver la ola, estará demasiado cerca como para escapar de ella.
- ✓ Un maremoto o tsunami es una serie de olas. Por lo tanto, NO asuma que después de la primera ola el riesgo pasó. Las olas sucesivas pueden ser de mayor tamaño.
- ✓ Aléjese del lugar y no regrese hasta que las autoridades anuncien que el peligro ha pasado totalmente.
- ✓ Escuche la radio o la televisión para obtener información sobre la emergencia y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.
- ✓ Si es arrastrado por un tsunami, busque un objeto que lo ayude a mantenerse a flote y a protegerse de los escombros peligrosos que pueden ser arrastrados.

## AMENAZA DE BOMBA

### Si la amenaza se recibe mediante llamada telefónica:

- ✓ Mantenga la calma y escuche con atención lo que dice la persona que informa de la amenaza.
- ✓ Trate de extraer la mayor información posible de la persona que llama, escuche los sonidos de fondo.
- ✓ Mantenga la calma y no propague la información.

- ✓ Contacte a la máxima autoridad del lugar e informe lo ocurrido.
- ✓ Contacten al 9-1-1 y al personal de seguridad y vigilancia.
- ✓ La evacuación se debe realizar de forma ordenada y sin generar pánico.
- ✓ No se deben utilizar las zonas de seguridad o puntos de reunión cercanos al edificio.
- ✓ Debe trasladarse al personal y usuarios al menos a 150 metros de distancia.
- ✓ El personal de seguridad deberá colocar un cordón de seguridad en el perímetro del área afectada.
- ✓ Se debe esperar a que las autoridades competentes permitan el reingreso al edificio.

### Si se encuentra un objeto extraño y sospechoso de ser explosivo:

- ✓ No toque, no mueva o levante objetos, paquetes o bultos extraños.
- ✓ Avise al personal de seguridad y vigilancia.
- ✓ Espere instrucciones.

## FUGA DE GAS LICUADO PETRÓLEO

### La primera señal de alerta será el olor a gas.

#### Ante esta situación:

- ✓ No encienda fósforos, ni ningún tipo de fuego.
- ✓ No encienda luces, ni aparatos electrónicos. Deje encendidas las luces que se así lo estaban.
- ✓ No use ventiladores eléctricos para ventilar.
- ✓ Abra puertas y ventanas. Ventile de forma natural.
- ✓ Cierre de inmediato las llaves de las cocinas, hornos o equipos a gas.
- ✓ Evacue el área inmediatamente.
- ✓ Si la fuga es extensa, una vez que se haya alejado del lugar llame al 9-1-1.

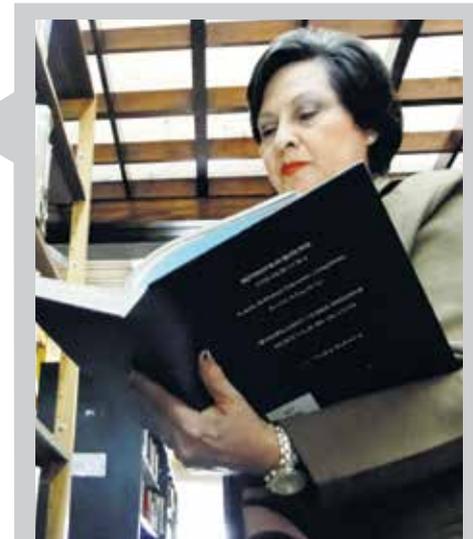
### FUENTES DE INFORMACIÓN:

<http://www.imn.ac.cr>  
<http://www.cne.go.cr>  
<http://www.bomberos.go.cr/Bomberos/>  
<http://itic.ioc-unesco.org>

## JEFATURA RESPONSABLE

“Hace algún tiempo hicimos un diagnóstico y encontramos algunos riesgos externos e internos. Con apoyo de CIEUNA, los comenzamos a atender. Primero, fuimos formando brigadas: primeros auxilios, extinción, vigilancia y evacuación. La respuesta del personal fue increíble, se apuntan, hay disponibilidad. Luego hicimos nuestro cuarto de primeros auxilios, que es el único en la UNA, y para eso recogimos ayudas de todo lado: hicimos rifas, el Fondo de Beneficio Social nos regaló la camilla, en fin... pero una de las tareas que demandó más esfuerzo fue la del reforzamiento y anclaje de la estantería de esta biblioteca, eso significó un trabajo de locos porque había que bajar todos los libros y revistas, ponerlos en mesas, bien acomodados, dado que había que seguir dando el servicio, lo cual se logró sin cerrar un minuto, se hizo con voluntad. Hoy la biblioteca Joaquín García Monge es un sitio no solo agradable, sino más seguro para el usuario.

*Margarita García, Comité de Emergencias biblioteca Joaquín García Monge*





# CAMBIAR ES POSIBLE

Por su seguridad y la de quienes le rodean, ponga en práctica las recomendaciones que encontrará a continuación para reducir la vulnerabilidad ante una emergencia.

## 1. MANTÉNGASE INFORMADO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EVENTO.

- a. La Comisión Nacional de Emergencias (CNE) es el ente oficial en Costa Rica que puede emitir alertas o avisos en todo el país.
- b. A lo interno de la Universidad Nacional, la información será facilitada por la CIE-UNA y la Rectoría.
- c. Busque la información que ambas instancias facilitan para su seguridad en los sitios web: <http://www.cne.go.cr> o <http://www.cieuna.una.ac.cr>

## 2. IDENTIFIQUE SU RUTA DE EVACUACIÓN

- a. Identifique las zonas de seguridad o puntos de reunión internos y externos de los lugares que frecuenta.
- b. Trace su ruta de evacuación más rápida y segura hacia el exterior del edificio y hacia el punto de reunión externo más cercano.
- c. Elimine todos los objetos de los pasillos que forman parte de su ruta de evacuación, pues durante un terremoto estos pueden trasladarse y bloquear tu salida.
- d. Las escaleras y puertas de emergencias deben permanecer libres de obstáculos.
- e. Suba y baje las escaleras siempre por la derecha, tomado del pasamano.
- f. Garantice que todos los visitantes o personal conozcan las instrucciones básicas de evacuación de las oficinas a las cuales pertenecemos.

## 3. CONOZCA SU OFICINA

- a. Examine su espacio de trabajo, elimine o asegure los objetos que superan la altura de su cabeza.
- b. Oriente su puesto de trabajo de manera que usted salga de la forma más directa hacia la ruta de evacuación y elimine los obstáculos.
- c. Conozca cómo contactar a las personas e instituciones que en condición de emergencia nos pueden brindar apoyo (Brigadistas, 9-1-1).
- d. Ubique los objetos más pesados en la parte de abajo de los muebles altos o bibliotecas y mantenga todas sus puertas o gavetas cerradas y con llave.
- e. Apague y desconecte diariamente todos los equipos eléctricos y electrónicos que utiliza para realizar sus actividades.
- f. Mantenga en óptimas condiciones las instalaciones eléctricas (sin exposición de cables, instalación entubada, cajas de

breaker o accesorios sin corrosión o daños evidentes, sin exposición a agua u otros líquidos).

g. Recicle o elimine. Evite el almacenamiento innecesario de objetos y documentación. Semestralmente, realice una limpieza de su oficina o espacio de trabajo.

h. No almacene combustibles o materiales inflamables en sus centros de trabajo; si los requiere, realícelo de forma responsable y segura, señalice y ventile correctamente estas áreas.

i. Verifique que los extintores, las lámparas, los sistemas de detección y alarma contra incendio, y otros recursos para el manejo de las emergencias, permanezcan en excelentes condiciones de funcionamiento. Repórtelos si necesitan mantenimiento.

j. Elimine obstáculos que bloqueen el acceso de los extintores u otros equipos para la atención de emergencias.

k. Vele por condiciones óptimas de accesibilidad e inclusión para las personas con discapacidad.

l. Asista prioritariamente durante una condición de emergencia a las personas adultas mayores, niños y niñas, y personas con discapacidad.

m. Recuerde que los cuartos eléctricos no deben ser usados como bodegas o áreas de almacenaje.

n. Revise que las canoas, los bajantes de agua y las alcantarillas que drenan las aguas se mantengan libres de basura para evitar inundaciones. Realice revisiones periódicas.

## 4. EVITE LA AUTOMEDICACIÓN

a. No se automedique, consulte a un médico para evitar intoxicaciones. Lo que fue bueno para alguien, no necesariamente es bueno para usted; eso lo decide el profesional en medicina.

b. Cuando utilizan medicamentos es de vital importancia respetar las indicaciones del médico tratante.

c. No almacene medicamentos, una vez concluido el tratamiento, elimínelos.

d. Rotule con letra clara los medicamentos que utiliza en su hogar y manténgalos fuera del alcance de niños y niñas.

## 5. ASEGURE EL CORRECTO USO E INSTALACIÓN DEL GAS LP (GAS LICUADO PETRÓLEO)

a. El cilindro debe de adquirirse sin abolladuras o corrosión evidente.

b. El cilindro siempre debe colocarse en

el exterior, debe contar con buena ventilación y debe estar protegido del agua y del sol.

c. Evite que esté al alcance de los niños.

d. Se recomienda que el cilindro este a una distancia mínima de 3 metros del equipo a gas.

e. El cilindro debe estar sujeto a una estructura firme y debe colocarse en posición vertical.

f. Se recomienda instalar una llave de cierre rápido, ubicada entre la cocina o espacio de trabajo y el cilindro, en un punto accesible.

g. Utilice en sus instalaciones mangueras de alta presión a gas o tubería de cobre para gas. Asesórese con un instalador profesional.

h. Verifique que no tenga fugas. Ante cualquier duda, aplique una solución de agua jabonosa y revise que no haya burbujeo.

i. Para iniciar su equipo a gas recuerde encender primero la fuente de ignición como el fósforo o la chispa electrónica y luego abra la llave del gas, hágalo siempre en este orden.

## 6. ASEGURE SU HOGAR

a. Trace un plan de emergencias y dialóguelo con todos los miembros de la familia. Recuerde que este plan debe incluir a las mascotas.

b. Identifique los riesgos que hay en su comunidad: ríos, cerros, taludes, puentes, fábricas.

c. Participe activamente en los comités municipales de emergencia.

d. Elimine riesgos en su hogar e identifique las zonas de seguridad internas y externas.

e. Enseñe a los miembros de su familia a llamar al 9-1-1.

f. Adquiera un extintor de polvo químico para fuegos tipo ABC, de 10 libras, y ubíquelo cerca del acceso principal. Manténgalo accesible.

g. Compre regletas y equipos certificados. Estas se identifican por sellos con estas letras: UL, FM, CE.



## PREPARADA PARA AUXILIAR

“Estaba en mi hora de almuerzo cuando escuché un golpe muy fuerte. Salí de inmediato y me encontré con un choque entre una buseta llena con niños y niñas de escuela y kínder y un vehículo liviano con 4 personas, entre ellas una niña de unos siete años. Ella estaba emocionalmente muy afectada, lloraba; entonces lo primero que hice fue darle soporte emocional. La tranquilicé. La revisé y tenía varias lesiones en sus brazos y cabeza. Entonces, decidí inmovilizarla mientras llegaba una ambulancia. La estabilicé. Esto fue muy importante porque si hay una persona lesionada y usted la mueve, puede afectarla gravemente, causarle serios daños. Por eso, primero uno identifica las lesiones, y trata de inmovilizar al paciente hasta que lleguen los paramédicos. Yo lo logré con la niña, y por dicha no hubo secuelas. Esa fue una experiencia, si se puede decir, muy bonita, uno se siente útil ayudando a los demás. Lógicamente sin la capacitación de CIEUNA no hubiera sido posible”.

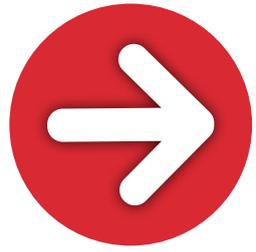
Ana Rodríguez. Brigadista, Programa de Publicaciones e Impresiones UNA.



## FUENTES DE INFORMACIÓN:

<http://www.imn.ac.cr>  
<http://www.cne.go.cr>  
<http://www.bomberos.go.cr/Bomberos/>  
<http://itic.ioc-unesco.org>

# CIEUNA: LOGROS DEL TRABAJO CONJUNTO



En los últimos tres años, la CIEUNA ha trabajado con la comunidad universitaria, instancias y autoridades de la UNA en la implementación de los Planes para la Preparación y Atención de Emergencias de la Universidad Nacional, por lo que en conjunto se han alcanzado importantes logros para la seguridad general. Algunos de ellos son:

**IV.** Capacitación en mantenimiento y uso correcto de equipos portátiles contra incendio, con el Área de Salud Laboral, lo que permitió a las y los usuarios conocer su funcionamiento para usarlos ante cualquier conato de incendio.

**V.** Más de 200 funcionarios UNA capacitados y certificados con más de 50 horas en el curso de Soporte de Vida Básico, quienes cada mes reciben cursos de educación continua que permiten mantener el conocimiento adquirido vigente, mediante laboratorios prácticos y simulación de casos.

**VI.** Instalación en diferentes recintos universitarios de 50 gabinetes de primeros auxilios, los cuales cumplen la función de resguardar el equipo de soporte de vida básico utilizado por los brigadistas de primeros auxilios. Este equipo está conformado por una férula larga de espalda, un botiquín tipo mochila, un kit de férulas de extremidades superiores e inferiores, un cuello estabilizador, un respirador manual, un kit de cánulas oro-faríngeas, entre otros equipamientos que realiza cada brigada con su propio gabinete.

**VII.** Adquisición en 2012 de equipo especializado para poder realizar las prácticas de reanimación cardiopulmonar con los brigadistas de primeros auxilios. Al menos dos veces al año todos los brigadistas realizan prácticas en esta temática.

**VIII.** En proceso de adquisición de equipo técnico como sillas de ruedas, desfibriladores externos automáticos, entre otros dispositivos, que paulatinamente se incluirán en los gabinetes de primeros auxilios existentes.

**IX.** Apoyo en la evaluación de las edificaciones existentes, para guiar a las y los funcionarios en la ubicación de las zonas de seguridad internas y externas ante condiciones de emergencia.

**X.** Apoyo por parte las brigadas de primeros auxilios de diferentes actividades masivas como JUNCOS, graduaciones, congresos, entre otros, garantizando un buen accionar ante una eventual urgencia médica.

**XI.** Colaboración para reducir las condiciones de riesgo existentes en los diferentes centros de trabajo, reduciendo así la vulnerabilidad de manera proactiva.

**La seguridad es asunto de todos. ¡Únase a este esfuerzo usted también!**

## AUXILIO EN MOMENTO OPORTUNO

“Estábamos en una fiesta de graduación el año pasado, eran los primeros estudiantes de Ingeniería en Sistemas que graduaba el Campus Sarapiquí. Una de las alumnas empezó a golpearse la espalda, se estaba atragantando con algún alimento. Entonces reaccioné: la tomé y le hice la maniobra de Heimlich. Le puse mi puño en el estómago y presioné hacia adentro y arriba, para que expulsara lo que le obstruía la vía aérea. Yo le hacía y le hacía y nada. Ella perdió la conciencia, ya tenía mucho rato sin aire; sentí donde se le cayeron los brazos y cabeza. Pero gracias a Dios me salió una fuerza y, aunque los brazos no me daban, hice un intento más y ella expulsó el alimento y volvió a respirar. Fue una alegría para todos. Pienso que si la CIEUNA no nos hubiera capacitado en un curso de tanta calidad como el que nos dio, Campus Sarapiquí estaría llorando la muerte de una estudiante, en unas condiciones impactantes, pues era una muchacha recién graduada. Quiero instar a todos los universitarios a que se formen en esta línea; ayudar a las demás personas es parte de la vida”.

*Ana Patricia Vásquez. Brigadista Campus Sarapiquí.*



**I.** Proyecto de señalización de los diferentes recintos universitarios, con PRODEMI. Al 2014 se ha gestionado esto en al menos el 85% de los recintos. Incluye señalización de rutas de evacuación, equipo para detección, alarma y combate de incendio, y los riesgos eléctricos.

**II.** Charlas y cursos sobre temas atinentes a la gestión de riesgo que se imparten mensualmente a las y los funcionarios que conforman las brigadas.

**III.** Simulacros con participación de la Cruz Roja, cuerpo de Bomberos, Sistema de Comunicación 9-1-1, en el edificio de Registro y Financiero y en la biblioteca Joaquín García Monge, centros que en 2013 y 2012 concretaron su Plan para la Preparación y Atención de Emergencias. Para el 2014 se pretende concretar cinco centros de trabajo adicionales.

