



# PLAN DE EMERGENCIA



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



**ALERTSWISS**



Las catástrofes y situaciones de emergencia suelen llegar de improviso. En una situación de emergencia, debe enfrentarse a cuestiones fundamentales que no se plantea en su día a día. ¿Cómo puedo ponerme en contacto con mi familia? ¿A dónde voy? ¿Qué me llevo? Elabore su plan de emergencia personal: le ayudará a reaccionar de forma rápida y correcta en situaciones de emergencia.

En [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) o con la aplicación Alertswiss podrá obtener más información sobre peligros potenciales, sobre prevención y sobre cómo actuar en caso de catástrofe o situación de emergencia, y aprenderá a protegerse mejor en caso de emergencia.

## Edita

Oficina Federal de Protección Civil  
Guisanplatz 1B  
3003 Bern  
[info@babs.admin.ch](mailto:info@babs.admin.ch)  
[www.bevoelkerungsschutz.ch](http://www.bevoelkerungsschutz.ch)

El plan de emergencia está disponible en alemán, francés e italiano.

Puede obtener más ejemplares impresos en:  
BBL, venta de publicaciones federales, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Ref. 506.020d  
Norma BBL 10/22 7'000 860521241

El plan de emergencia está disponible electrónicamente en el sitio web [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) y en la aplicación Alertswiss



## LOCALIZAR A FAMILIARES

Anote todos los números de teléfono importantes de sus familiares.



### Consejos

Anote también los números de cuidadores y del colegio de sus hijos, el trabajo, los vecinos, personas dependientes, etc.

PASO

# 1

PLAN DE EMERGENCIA

## INFORMAR Y CONECTARSE

¿Sabe de memoria los números de teléfono de sus familiares?

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono



## PUNTOS DE ENCUENTRO

Anote para usted y para sus familiares la forma más rápida de ir a casa.

### INFORMAR Y CONECTARSE

Imagine que está en el trabajo y sus hijos están al cuidado de otra persona. Escucha por la radio que las autoridades ordenan a la población que permanezca en sus casas.

Apellidos, nombre

Dirección

Apellidos, nombre

Dirección

Apellidos, nombre

Dirección

Apellidos, nombre

Dirección



### Consejos

- Evite los principales ejes viarios
- Hable con sus compañeros de trabajo, vecinos, conocidos, etc. para coordinar transporte compartido para usted y sus hijos.



### Puntos de encuentro en

Los puntos de encuentro municipales ofrecen protección, asistencia e información en graves situaciones de emergencia o en caso de fallo completo de las comunicaciones. Las autoridades informan por radio/televisión y Alertswiss cuando los puntos de encuentro de emergencia se ponen en servicio. En varios cantones, puede consultar estos puntos de encuentro de emergencia en un sitio web



## PERSONAS DEPENDIENTES

Hable de antemano con las personas dependientes de su entorno (p. ej., personas de edad avanzada, con una enfermedad o discapacidad, etc.) sobre sus necesidades en caso de emergencia.

### INFORMAR Y CONECTARSE

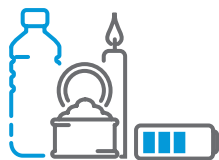
¿Qué personas de su entorno dependen de su ayuda en caso de emergencia?

### NOTAS



### Consejos

- Dé cobijo a esas personas, ayúdelas en caso de evacuación.
- Si tiene familiares que viven lejos y no pueden valerse por sí mismos, organice ayuda de terceros.



PASO

# 2

PLAN DE EMERGENCIA

## PREPARATIVOS PARA LA ESTANCIA EN CASA

### PROVISIONES

¿Tiene suficientes provisiones en casa para aguantar varios días sin ayuda externa?

Asegúrese de tener siempre existencias de los productos de la lista.



### Consejos

- Sus provisiones de emergencia deben ajustarse a sus necesidades y costumbres.
- Integre los alimentos en su rutina, es decir, consúmalos y repóngalos con regularidad.
- Aprovechone también productos listos para el consumo (sin necesidad de cocinarlos).
- Conserve los alimentos y medicamentos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.
- Preste atención a la fecha de caducidad.

Marque con una cruz sus necesidades en la lista siguiente. Amplíe la lista según sus necesidades personales con alimentos adicionales y otras cosas importantes.

#### BEBIDAS

- ☐ 9 litros de agua por persona (para 3 a 4 días)
- ☐ Otras bebidas

#### ALIMENTOS

para aproximadamente una semana

- ☐ Arroz o pasta
- ☐ Aceite o manteca
- ☐ Conservas, p. ej., verdura, fruta o setas
- ☐ Harina, levadura seca
- ☐ Embutidos, carne seca, platos precocinados
- ☐ Sopas precocinadas
- ☐ Queso curado, queso fundido
- ☐ Caldo concentrado, sal, pimienta
- ☐ Café, cacao, infusiones
- ☐ Cereales, frutos secos, nueces
- ☐ Legumbres
- ☐ Pan tostado
- ☐ Chocolate
- ☐ Leche UHT, leche condensada
- ☐ Azúcar, confituras, miel
- ☐ Alimentos especiales (en caso de intolerancias)
- ☐ Alimento para mascotas

#### Y ADEMÁS...

- ☐ Radio a pilas que pueda sintonizar DAB+ y onda ultracorta (todas las radios de venta en Suiza pueden sintonizar DAB+ y onda ultracorta)
- ☐ Linterna (de manivela)
- ☐ Pilas de repuesto
- ☐ Velas, cerillas y/o encendedor
- ☐ Hornillo de gas, infernillo
- ☐ Algo de dinero en efectivo
- ☐ Medicamentos de uso personal
- ☐ Jabón, papel higiénico



## COCINAR SIN ELECTRICIDAD

En caso de producirse un corte de corriente prolongado, los alimentos congelados se descongelan y estropean. Sin embargo, existen formas de alargar la durabilidad de los alimentos o alternativas a los métodos de cocción habituales.



### Consejos

- Es mejor cocinar grandes cantidades que raciones pequeñas, ahorra energía.
- No olvide aprovisionarse de suficiente agua potable.

## CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN CASO DE APAGÓN



Consuma primero los alimentos de la nevera o el congelador, luego el resto de alimentos. En función del tipo de aparato y de la temperatura exterior, los alimentos aguantan entre 10 horas y 3 días.



Consuma de inmediato los alimentos para bebés, los helados, los productos cárnicos y los alimentos con huevo crudo.



Puede elaborar confitura con la fruta y las bayas congeladas.



Puede conservar la verdura en aceite o vinagre.



No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.



## OTROS MÉTODOS DE COCCIÓN



Barbacoa de leña, gas o carbón (uso en exteriores)



Cazuelas y ollas sobre el fuego (uso en exteriores)



Infernillo de fondue



Velas en el horno



## BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

Marque en la siguiente lista qué medicamentos necesita en caso de emergencia y complete la lista con medicamentos y utensilios adicionales de acuerdo con sus necesidades.

### PREPARATIVOS PARA LA ESTANCIA EN CASA

¿Tiene un botiquín de emergencia en casa adaptado a sus necesidades?

#### BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

- ☐ Desinfectante
- ☐ 50 mascarillas por persona
- ☐ Medicamentos contra la diarrea
- ☐ Medicamentos contra el dolor
- ☐ Termómetro
- ☐ Pinzas
- ☐ Ungüento para heridas
- ☐ Material de vendaje (tiritas, compresas de gasa, vendas elásticas)
- ☐ Esparadrapo o clips para vendas, tijeras
- ☐ Medicamentos de uso personal
- ☐



### Consejos

- Adicionalmente, deberá hacer acopio de los medicamentos que toma con regularidad o que pueda necesitar, o incluso llevarlos consigo.
- Comente los preparativos necesarios con su médico de cabecera.





## EVACUACIÓN

Determine uno o varios lugares en los que pueda permanecer algunos días, p. ej., en casa de familiares, conocidos o en una segunda residencia.



### Consejos

- Lo ideal es que el alojamiento de emergencia no esté demasiado lejos ni demasiado cerca de su casa; al fin y al cabo, el lugar podría verse afectado por la misma catástrofe.
- Anote cuál es la mejor forma de llegar hasta allí (medio de transporte, trayecto adecuado, etc.). Sin embargo, tenga en cuenta que las autoridades podrían ordenar medidas especiales en caso de emergencia.
- Aclare si puede llevar sus mascotas al alojamiento de emergencia en casa de familiares o amigos. En caso de evacuación, no deje a sus mascotas encerradas en casa.

PASO

# 3

PLAN DE EMERGENCIA

## PREPARATIVOS EN CASO DE EVACUACIÓN

### ALOJAMIENTOS DE EMERGENCIA

¿Adónde pueden dirigirse usted y sus familiares si deben evacuar su vivienda?

Nombre

Dirección

Nombre

Dirección

Nombre

Dirección

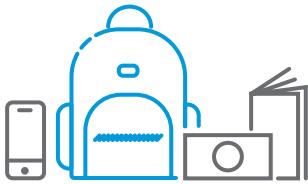
Nombre

Dirección

Nombre

Dirección

### NOTAS



## EQUIPAJE DE EMERGENCIA

Marque con una cruz lo que necesita en su equipaje de emergencia y amplíe la lista con más artículos según sus necesidades.



### Consejos

- Cree un archivador con los documentos personales más importantes.
- Piense la forma más práctica de transportar su equipaje de emergencia (maleta, mochila, etc.).

## PREPARATIVOS EN CASO DE EVACUACIÓN

¿Qué debe llevar sin falta si se ve obligado a abandonar su casa rápidamente? ¿Puede juntar todas estas cosas

### SI EL TIEMPO APREMIA...

- ☐ Teléfono móvil con batería
- ☐ Pasaporte o documento de identidad
- ☐ Medicamentos de uso personal
- ☐ Monedero (dinero en efectivo, tarjetas de crédito)
- ☐ Alimentos y bebidas para un día

### SI TIENE ALGO MÁS DE TIEMPO PARA LA EVACUACIÓN...

- ☐ Radio a pilas
- ☐ Ropa interior de recambio
- ☐ Libro de familia
- ☐ Extractos del registro de la propiedad
- ☐ Pequeños objetos de valor
- ☐ Botiquín de emergencia
- ☐ Certificados de rentas, pensión o ingresos
- ☐ Libretas de ahorro y valores, testamentos
- ☐ Ropa y calzado resistente, impermeable y de abrigo
- ☐ Linterna
- ☐ Artículos de aseo y toallas
- ☐ Tarjeta sanitaria, pólizas de seguros
- ☐ Si hay niños: Juguetes



## ANTES DE ABANDONAR SU CASA

En caso de emergencia, se debe actuar con rapidez. No obstante, debería quedarle tiempo suficiente para ultimar algunos preparativos antes de abandonar su vivienda.

### PREPARATIVOS EN CASO DE EVACUACIÓN

Antes de abandonar su vivienda, tenga en cuenta los siguientes puntos:



Siga las instrucciones de las autoridades (radio, aplicaciones).



Prepare el equipaje de emergencia, incluida la documentación personal.



Tenga a mano una radio a pilas de onda ultracorta y pilas de repuesto.



Prepare los alimentos (también alimentos especiales y para bebés) y los medicamentos.



Cierre puertas y ventanas.



Desconecte los aparatos eléctricos.



Cierre las tuberías de gas y apague cualquier llama (chimenea, velas).



Informe a los demás residentes y preste ayuda en caso necesario.



Prepare la comida y el agua para las mascotas que lleve consigo. Marque las estancias en las que haya animales.

### PROTECCIÓN EN CASO DE CONFLICTO ARMADO



Los cantones y municipios tienen la obligación de planificar la asignación de la población a los refugios y actualizarla con regularidad. El plan de asignación se dará a conocer cuando la situación de seguridad lo exija.

Los municipios y cantones pueden informar a través de distintos canales, p. ej., por páginas web, con carteles informativos, por correo postal o directamente *in situ* (p. ej., con ayuda de Protección Civil).



## PRINCIPALES NÚMEROS DE EMERGENCIA



**112** Número de emergencia internacional



**117** Policía



**118** Bomberos



**144** Emergencias médicas



**145** Tox Info Suisse (en caso de intoxicaciones)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



**ALERTSWISS**