**PLAN DE**

**SEGURIDAD**

**(COLOCAR RAZÓN**

**SOCIAL Y/O NOMBRE)**

**2016**

**PLAN DE SEGURIDAD**

**INTRODUCCIÓN**

Este Plan es para definir todas las funciones y responsabilidades de las brigadas de emergencia hacia el personal que labora y público en general, al establecer los procedimientos a seguir durante las operaciones de respuesta a la emergencia determinada y para reportar el incidente que se suscitara en el establecimiento comercial **MI EMPRESA SAC.**

**Datos de la instalación**

Razón Social : **MI EMPRESA SAC**

Propietario y/o Administrador : JUAN ROSALES (Gerente General)

RUC o DNI : 12345678912

Uso y/o Giro : Oficina Administrativa

Ubicación : Av. Nicolás Ayllon s/n

Distrito : Chaclacayo

Horario de Funcionamiento : Lunes a Viernes de 09:00 hr a 18:00 hr.

**Amenazas:**

* Actividad sísmica
* Fenómenos climáticos con repercusiones locales
* Obsolescencia de redes y tuberías
* Violencia social y/o política

**Vulnerabilidad:**

* Desconocimiento de eventos adversos
* Acumulación de elementos combustibles
* Ausencia de procedimientos y planes de contingencia
* Recursos de respuesta insuficientes o desconocidos
* Ingreso de público y/o personas no autorizadas a las instalaciones
* Recepción de carga y/o correo desconocido

**Riesgos:**

* Derrumbes
  + Incendios
  + Inundaciones y/o aniegos
  + Asalto y robo

**RIESGO DE DERRUMBE**

1. **Actividad sísmica**

Riesgo latente y constante para nuestro territorio debido a que se ubica geográficamente en el Cinturón de Fuego del Pacífico en el cual se originan perturbaciones ondulatorias o vibraciones de la corteza terrestre que denominamos TEMBLOR cuando las vibraciones son de baja intensidad y TERREMOTO cuando las vibraciones son de alta intensidad.

1. **Explosiones**

Se establece esta posibilidad como consecuencia de un atentado con material explosivo, estando las cargas próximas a las estructuras o en el interior del local, los daños podrían ser considerables, en la posibilidad de que se encuentren dentro del alcance de la onda expansiva (hasta distancias de entre treinta y cincuenta metros), con material detonante.

1. **Incendios**

Siendo el fuego unos de los aliados más importantes del desarrollo de la humanidad, este se transforma en enemigo mortal cuando por razón voluntaria o involuntaria cruza los límites de su control, debiéndose adoptar en estos casos medidas extraordinarias para aplacar su devastador efecto.

**RIESGO DE INCENDIO**

1. **Inicio eléctrico**

Es posible una situación de incendio por falla, avería, en cableado, tomacorrientes, luminarias, equipos de cómputo, electrodomésticos (ventiladores, equipos de audio y video).

1. **Líquido combustible:**

Este riesgo está presente en el posible uso de Combustible, al producirse derrame o exposición del combustible y entrar en contacto con elementos con temperatura suficiente para alcanzar la ignición (chispa de origen eléctrico).

1. **Sólidos combustibles**

Materiales combustibles como madera, telas, algodón, plástico, etc., que por su gran uso predomina en muchos establecimientos comerciales.

**RIESGO DE INUNDACIÓN O ANIEGO**

1. **Avería en sistema de agua**

Es posible un aniego parcial o total del local provocado por defectos debido al mal uso y/o mala instalación, por averías de las tuberías, válvulas de control y/o accesorios de la instalación de agua potable del establecimiento y por la antigüedad de las instalaciones.

1. **Averías en la red pública de agua y/o alcantarillado**

Esta posibilidad tiene efecto parcial sobre las instalaciones, se supone que para que esta situación ocurra debería efectuarse la ruptura de la acometida de la red pública o la rotura de una tubería principal (matriz o secundaria con importante aforo de agua potable). También figura la posibilidad de ruptura en tubería de la red pública de alcantarillado (desagüe).

1. **Incendios**

En la posibilidad de un incendio con uso de agua en su fase de control de extinción, se prevén daños parciales por este riesgo analizado.

**EMERGENCIAS MÉDICAS**

Ocasionadas por cortes, quemaduras, atragantamiento, caídas, entre otros, debiéndose proceder a atender estas emergencias mediante los PRIMEROS AUXILIOS.

**MÉTODOS DE PROTECCIÓN**

**MEDIOS TÉCNICOS.**

**Extintores**

El establecimiento comercial **MI EMPRESA SAC** cuenta con **02** extintores portátil ubicados de la siguiente manera:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | **UBICACIÓN** | **TIPO** | **CAPACIDAD** | **VENCIMIENTO** |
| 01 | Recepción | PQS/ABC | 6 Kg. | Octubre - 2016 |
| 02 | Pasadizo (costado SSHH) | PQS/ABC | 6 Kg. | Julio -2016 |

Todos los extintores existentes se encuentran adosados a la pared (1.50 mt. del nivel del piso con respecto al manómetro), cuentan con su tarjeta de control mensual y señalización reglamentaria (1.80 mt. con respecto a la base)

**Luces de emergencia**

Cuentan con 03 equipos de luces de emergencia, ubicados en todo el recorrido de evacuación, estos equipos sirven para facilitar la visibilidad o alumbrar las salidas o vías de evacuación, los pasadizos y corredores en caso de ocurrir una emergencia durante un apagón estando de noche. Estos equipos son automáticos, se encienden sus luces al detectar el corte del fluido eléctrico.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°** | **UBICACIÓN** | **ESTADO** |
| 01 | Sala de Capacitación | OPERATIVO |
| 02 | Recepción | OPERATIVO |
| 03 | Pasadizo | OPERATIVO |

**Detectores de Humo**

El establecimiento comercial **MI EMPRESA SAC** cuenta con un (01) detectores de humo tipo batería ubicadas de la siguiente manera:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°** | **UBICACIÓN** | **ESTADO** |
| 01 | Deposito | OPERATIVO |

**Señalización**

Las señales de seguridad están colocadas a 1.80 m del nivel del piso con respecto a la base. Asimismo cuentan con carteles de extintor, colocados en la parte alta de cada equipo, cuentan con carteles de riesgo eléctrico los cuales están colocados sobre las cajas de energía eléctrica, direccionales de salidas colocados en las rutas de evacuación, señal de salida por escalera y salida (colocado en el umbral de la puerta principal).

Además el establecimiento comercial **MI EMPRESA SAC** cuenta con los siguientes implementos: 01 Botiquín de primeros auxilios debidamente implementado, ubicado en el depósito.

01 Linterna portátil.

Directorio de emergencia colocado cerca del teléfono

**MEDIOS HUMANOS**

El local cuenta con 20 personas (entre gerente, secretaria, empleados, almacenero).

**COMITÉ DE DEFENSA CIVIL**

**DEFINICIÓN**

Es el conjunto de personas representativas de la Institución, que desarrollan y ejecutan actividades de Defensa Civil en el establecimiento comercial **MI EMPRESA SAC**, que orientan sus acciones a proteger la integridad física de los trabajadores y público en general y su patrimonio ante los efectos de los fenómenos de origen natural o tecnológico que producen desastres.

**CONFORMACIÓN DE LAS BRIGADAS DE SEGURIDAD EN DEFENSA CIVIL:**

**CONFORMACIÓN DE LAS BRIGADAS DE SEGURIDAD:**

**Jefe de brigada de seguridad:** MARIO ROJAS

**Funciones:**

* Organiza las brigadas
* Coordina su capacitación y entrenamiento con instituciones de su comunidad como Bomberos, Policía Nacional del Perú, Cruz Roja, Postas Médicas, Defensa Civil, etc.
* Encargada de administrar el Plan de Contingencia
* Coordina las acciones de seguridad dentro del local.
* Evalúa periódicamente el desarrollo del Plan de Contingencia para su actualización.
* Coordina los cambios efectuados y las fechas de capacitación así como los simulacros que se vayan a desarrollar y la verificación de los equipos de seguridad existente en el local (extintores, detectores de humo, luces de emergencia, etc), así como llevar el registro de las mismas.
* Comunica de manera inmediata la ocurrencia de la emergencia.
* Está al mando de las operaciones para enfrentar la emergencia cumpliendo con las directivas encomendadas por el comité.

**Brigada de Evacuación:** JUANA DIAZ - Almacenero

**Funciones:**

* Es el encargado de revisar constantemente que los pasadizos, escaleras y accesos se encuentren despejados.
* Verificar que las señales de emergencia se encuentren en su lugar y en buen estado.
* Reconocer las zonas seguras, zonas de riesgo y las rutas de evacuación de las instalaciones a la perfección.
* Comunicar de manera inmediata del inicio del proceso de evacuación.
* Abrir las puertas de evacuación del local de inmediatamente si ésta se encuentra cerrada.
* Dirigir a los clientes y trabajadores en la evacuación de las instalaciones.
* Verificar que todo el personal y visitante hayan evacuado las instalaciones.
* Conocer la ubicación de los tableros eléctricos y llaves de suministros de agua.
* Estar suficientemente capacitados y entrenados para afrontar las emergencias. **Equipos de emergencia**:

- Luces de emergencia.

- Linterna de mano.

**Brigada Contra Incendio:** JUAN AMORETTI - Marketing

**Funciones:**

* Realiza la inspección mensual de los extintores.
* Realiza las inspecciones regulares de los extintores y de los detectores de humo.
* Comunicar de manera inmediata al Jefe de la Brigada de la ocurrencia de un incendio.
* Actuar de inmediato haciendo uso de los equipos contra incendio (extintores portátiles).
* Estar lo suficientemente capacitados y entrenados para actuar en caso de incendio.
* Recibida la alarma, el personal de la citada brigada se constituirá con urgencia en el nivel siniestrado.
* Arribando al nivel del fuego se evaluará la situación, la cual si es crítica informará a la consola de comando para que tomen los recaudos de evacuación.
* Adoptará las medidas de ataque que considere conveniente para combatir el incendio.
* Se tomaran 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.

**Equipos de emergencia:**

- Extintor portátil

**Brigada de Primeros Auxilios:** MARCO PARRA - Secretaria

**Funciones:**

* Conocer la ubicación de los botiquines en la instalación y estar pendiente del buen abastecimiento con medicamento 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.
* Estar suficientemente capacitados y entrenados para afrontar las emergencias. **Equipos de emergencia:**

- Botiquín de primeros auxilios.

**DIRECTORIO TELEFÓNICO DE EMERGENCIA**

En caso de emergencia el personal de turno será el responsable de efectuar las siguientes llamadas:

|  |  |
| --- | --- |
| **AMBULANCIAS** | |
| Alerta medica | 225-4040 |
| Alo Essalud | 472-2300 |
| Cruz Roja | 265-8783 |
| Cruz Verde | 372-6025 |
| Bomberos | 116 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ASISTENCIA PÚBLICA** | |
| Centro Antirrábico | 425-6313 |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **EMERGENCIA POLICIALES** | |
| Emergencias PNP | 105 |
|  | 475-2995  225-0402 |
| Escuadrón de Emergencia PNP | 431-3040 |
| Dirección Nacional de Investigación Nacional (DININCRI) | 4334461 |
| Robo de Vehículos (DIROVE) | 328-0353 |
| Unidad de desactivación de explosivos (UDEX) | 431-3106 |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **ENTIDADES DE SERVICIOS PÚBLICOS** | |
| Comisaría de Chaclacayo | 358-1299  3581151 |
| Comisaria de Chosica | 3603127  3613237 |
| Comisaría Santa Clara | 356-0084 |
| Comisaría Vitarte | 435-1837 |
| Comisaría de Salamanca | 435-1837 |
| EMERGENCIA DEFENSA CIVIL | 115 |
| Instituto Nacional de Defensa Civil | 225-9898 |
| Municipalidad Distrital de Chaclacayo | 497-1033 |
| Serenazgo de Chaclacayo | 358-2415 |
| Bomberos Chaclacayo | 358-3234 |
| Bomberos Chosica | 361-0260 |
| Bomberos Santa Anita | 478-1099 |
| Bomberos Salamanca | 434-1615 |
| EMERGENCIA HOSPITALES | 117 |
| ESSALUD | 472-2300 |
| Centro de Salud Miguel Grau | 359-3231 359-0331 |
| Fono Luz | 617-5000 |
| Agua Fono | 317-8000 |

**PROCEDIMIENTOS QUE HACER EN CASO DE SISMO**

**Previas al sismo**

Las brigadas de cada área deberán verificar que:

* Las rutas de salida cuenten con sus respectivas señaléticas.
* Las rutas de evacuación que van a utilizarse deben estar libres de obstáculos. Así como la puerta de la vía de evacuación no se encuentren trabadas.
* Reconocer los lugares donde se encuentren los tableros eléctricos (cajas de electricidad) y agua a fin de controlar su interrupción si fuera necesario luego del sismo.

El personal deberá cumplir con lo siguiente:

* Evaluar los riesgos existentes en su área de trabajo considerando en el caso de sismo la rotura y dispersión de los vidrios a romperse, la volcadura de muebles y estantes, además estos deben estar apoyados a las paredes.
* Tomar con serenidad las prácticas de evacuación que se realicen.
* Tomar interés en las prácticas de primeros auxilios, recuerde que lo que aprenda puede ser suficiente para salvar la vida se sus compañeros o seres queridos.

**Durante un sismo**

* Al iniciarse el evento telúrico prevenga a los demás sin desesperarse, sino con clara y tranquila.
* Recuerde el Pánico y la Desesperación son los que causan más accidentes en un sismo.
* El personal conducirá a los asistentes a las zonas de nuestro local que sean seguras para este tipo de emergencia y procederá a la evacuación de los mismos.
* Aléjese de las ventanas y áreas con vidrios porque ellas pueden desprenderse o romperse cayendo hacia abajo o siendo lanzados bruscamente hacia los costados.
* Ubíquese en las áreas de seguridad de su ambiente de trabajo o de su piso (cerca de las columnas, vigas, etc.).
* Desconecte los equipos eléctricos que estén utilizando y los que este a su alcance.
* Ayude a las personas que no tengan la serenidad, ni su fuerza de espíritu y se encuentren desvalidos y sin control durante el movimiento sísmico.
* Si alguna persona cayera durante la evacuación, levántela sin pérdida de tiempo, sin gritar, manteniendo toda su serenidad, no hay que desesperarse para no provocar pánico o desorden. Recuerde que una persona caída puede provocar de otras personas y con el pánico puede causar prontamente que la ruta de evacuación pueda convertirse en una trampa mortal, trampa que usted puede evitar se produzca con solo un instante de tranquilidad y seguridad.
* Si se encuentra en otro nivel, no use escalera, ubíquese en las zonas de seguridad interna. Mantenga la calma y espere que el movimiento sísmico termine. Luego proceda a desalojar el local por las vías de evacuación previstas y debidamente señalizadas.
* En caso tuviera zapatos de tacones, es mejor quitárselos ya que ellos dificultan bajar rápidamente por las escaleras y puedan ocasionar caídas múltiples.
* Sus objetos personales déjelos, no pierda tiempo valioso en recogerlos.
* Si se encuentra fuera del local, aléjese de las zonas donde existan cables eléctricos, postes o cualquier edificación que pueda derrumbarse o que de ellos puedan caer vidrios, mampostería, adornos, etc.
* No salga en forma precipitada, antes de abandonar el dintel de la puerta, chequee que no estén cayendo vidrios u otros objetos. No corra hacia la pista en forma precipitada, recuerde que puede ser arrollado por un vehículo.
* Todo el personal verificará que no quede ningún visitante dentro del local.

**Después del sismo**

* Si el sismo ha sido fuerte, prepárese para evacuar el local.
* Al término del sismo, desconecte las llaves de suministro y/o desenchufe los equipos eléctricos.
* Proceda a desocupar el local, si se da la señal de evacuación. La evacuación se realizará por las rutas de salidas establecidas, en forma ordenada, sin correr dirigiéndose a la zona de seguridad externa.
* Si ocurriera algún accidente avise de inmediato a la brigada de seguridad de primeros auxilios para su atención inicial y de ser necesario su evacuación a un centro hospitalario.
* Se debe dar prioridad a la atención de los accidentados, por sobre cual cualquier actividad, inclusive de índole familiar.
* Si se encuentra fuera de la edificación y el sismo ha sido de fuerte intensidad, no ingrese mientras el personal de las brigadas de seguridad no den indicaciones expresas de hacerlo.
* En caso de haberse producido un terremoto, esté preparado para la réplica que puede producirse después de 20 minutos, posteriormente se sucederán sismos de menor graduación, pero que puedan tener una intensidad como para causar peligro.
* Mantenga la serenidad y observe los daños para informar a la brigada de seguridad.
* No se esfuerce por comunicarse telefónicamente porque congestionará las líneas aumentando la confusión.
* Use su radio a pilas para obtener la información de lo que está ocurriendo en otras zonas y de las disposiciones que esté dictando Defensa Civil.

**Acciones a seguir en caso de incendio**

Con la finalidad de estar prevenidos ante cualquier situación crítica que pudiera presentarse: incendio, recalentamiento de cables, etc. Las brigadas actuarán en forma rápida y eficiente para controlar la emergencia.

Se actuará de la siguiente manera:

* Proceder a dar la señal de incendio dando aviso verbalmente en forma serena pero enérgica, indicando el lugar exacto del fuego.
* Mantendrá la calma e impondrá serenidad a fin de prevenir y/o contrarrestar el pánico del público presente.
* Si la emergencia es de gran magnitud, se procederá a efectuar llamadas telefónicas a la central de bomberos **(116 – 2220222).**
* La brigada contra incendio, procurará en lo posible sofocar el incendio, empleando los medios apropiados disponibles y ejecutar las siguientes acciones:
* Bajar o desconectar la llave de alimentación o interruptor general del sistema eléctrico correspondiente al sector.
  + Cortar o bajar el interruptor general de alimentación del sistema eléctrico si el incendio se produjera en un área donde no es posible desconectarla en forma independiente.
* Evitará la propagación del fuego retirando de las zonas cercanas todo aquello que le permita extenderse.
* Se procederá a retirar a toda persona del área afectada guiándolas para que permanezcan en el exterior del recinto.
* Las brigadas apoyaran a los bomberos, en las instrucciones que impartan para el mejor control del siniestro, verificando que no ingresen a las instalaciones personal extraño.

**PROCEDIMIENTO DE EVACUACIÓN**

**Acciones preventivas**

* Localice las rutas de evacuación, zonas de seguridad y salidas de escape del local.
* No mantengan objeto alguno que obstaculice las rutas de evacuación estos deben encontrarse libres de todo obstáculo.
* Identifique y localice las linternas de emergencia, estas deben encontrase con el cargador conectado a la corriente eléctrica.
* Mantener informado a todo el personal sobre las órdenes de evacuación.

**Durante la emergencia**

* El jefe de la brigada de evacuación dará la señal de evacuación.
* El personal utilizará la ruta de salida, debiendo evacuar sin correr, pero con pasos largos.
* Se reunirán en las zonas de seguridad externa determinada (si existiera).
* Una vez que lleguen los evacuados a la zona de seguridad, permanecerán dentro de la zona de concentración determinada, en donde se pasará una lista y se dará parte de los faltos, para determinar las personas que faltan.
* Se evacuará al personal herido a las áreas de salud (hospitales o clínicas más cercanas) por el medio más rápido.

**Después de una emergencia**

* Permanezca en el área de evacuación hasta que se disponga lo conveniente.
* Colabore con las instrucciones de las autoridades competentes y mantenga la calma.
* No se aleje del lugar hasta ser contado, para evitar luego que los brigadistas o el Cuerpo de Bomberos tengan que entrar al local nuevamente para buscarlo.

**PROCEDIMIENTO DE PRIMEROS AUXILIOS**

Considerando la experiencia se hace necesario mantener un nivel mínimo de reacción ante situaciones que afecten la salud o integridad básico-física de las personas que se encuentren en el interior del local, ello debe encuadrarse en lo que regularmente se denomina **PRIMEROS AUXILIOS,** lo cual significa ***estar en condiciones de actuar correctamente en un caso de emergencia***, sea un trabajador o visitante.

**NORMAS BÁSICAS DE PRIMEROS AUXILIOS**

Al encontrarnos frente a una situación donde deban brindarse los primeros auxilios es necesario tener en cuenta las siguientes normas básicas:

1. 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 para recibir su atención especializada.
2. Utilizar compresas, vendajes, o tablillas, según sea el caso para inmovilizar al accidentado.
3. Tranquilizar al accidentado manteniendo frente al él la serenidad de vida, evitando crear pánico y zozobra. De este modo es posible que la atención sufra mayores efectos.
4. Planificar los procedimientos a seguir, teniendo en cuenta el tipo de accidente o enfermedad generada.

Se hace necesario también planificar el uso de los medios y recursos materiales humanos con que se dispone.

1. Utilizar solo las medidas y técnicas apropiadas para brindad los primeros auxilios, no deben realizarse maniobras forzadas que puedan causar daños irreparables.
2. Evite comentarios con otras personas en el lugar del accidente y abstenerse del diagnóstico de cualquier naturaleza que resulten contraproducente.
3. Atender al accidentado y estar a cargo de él hasta que pueda ser confiado a personas calificadas, o hasta que se recupere o esté en manos de sus familiares.
4. El que presta los primeros auxilios no deben extralimitarse más allá de sus conocimientos y capacidad, debe procurar no causar más daño de que ha recibido el accidentado.
5. Si fuera necesario pida ayuda médica o de personas calificadas.

**Normas Básicas De Los Primeros Auxilios**

1. **Primeros auxilios de quemaduras**

Cuando nos encontramos frente a un caso de quemaduras debemos proceder de la siguiente manera:

* Alivia el dolor de la víctima
* Evitar la infección de la piel cuando esta ha sido destruida
* Rociar la parte quemada en agua durante un tiempo prolongado, luego cubrirla con vendas estériles o limpias pero sumergidas en agua fría o helada
* Secar las heridas con cuidado pero sin frotarlas.
* No cortar las ampollas, por ahí entra la infección.
* Cuando las quemaduras han afectado los miembros superior o inferiores se buscará tenerlos en alto.

1. **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 del hombre. Cuando se produce una hemorragia debe procederse de inmediato a detener el fluido de sangre, los métodos de presión directa de la arteria, elevando el miembro afectado.

**El método de presión directa**

Consiste en presionar con gasa, un pañuelo limpio o apósito, por un tiempo prolongado, la arteria afectada. Puede realizarse con la mano o ajustarlo con una tela. Es preciso cuidar que no se desprendan los coágulos formados en la herida.

**El método de la elevación de los miembros**

Este método consiste en poner en alto el miembro lesionado luego de ser vendado a compresión, en brazo debe elevarse a una altura mayor del corazón del accidentado.

Si la compresión y la presión no resultan, debe buscarse la ubicación del trayecto de la arteria sangrante y presionarla fuertemente contra el hueso. En el brazo, la arteria se localiza entre el canal formado entre el bíceps y el tríceps, en los miembros inferiores se localiza en la zona del pliegue en la ingle, ahí se cruza con el hueso pelviano.

1. **Primeros auxilios en asfixias**

Las asfixias son manifestaciones de las alteraciones que sufre el aparato respiratorio debido a lesiones a las vías respiratorias, por la presencia de cuerpos extraños sólidos en la faringe, por acumulación de secreciones de la garganta, por el encarecimiento del aire con gases tóxicos, etc.

Cuando nos encontramos frente a un asfixiado es preciso aplicar la respiración artificial hasta que comience a respirar sin ayuda, o hasta que sea declarado muerto por el médico.

Los métodos más utilizados son la respiración boca a boca o boca a nariz, compresión toráxico y movilización de los brazos.

**Respiración boca a boca o respiración boca a nariz,** para llevarse a cabo esta técnica es necesario actuar con mucha rapidez y tranquilidad siguiendo los siguientes casos:

1. Verificar utilizando los dedos que no exista ningún cuerpo extraño dentro de la bocaen caso contrario extraerlo inmediatamente.
2. Inclinar la cabeza del accidentado hacia atrás para que el mentón quede hacia arriba.
3. Colocar la mano izquierda debajo de la cabeza del accidentado y la mano derecha en la cabeza para inclinarla hacia atrás a fin de que la lengua no sea obstáculo.
4. Para abrir más la boca tire o empuje la mandíbula hacia delante.
5. Presione con el pulgar e índice de la mano derecha las alas de la nariz, para obstruirla y conseguir que el aire no escape y vaya a los pulmones.
6. Soplar con fuerza dentro de la boca del accidentado, empezando con un volumen fuerte de aire y prosiguiendo con la respiración de cada 5 segundos.
7. Observar el pecho del accidentado, si realiza algún movimiento de expansión, dejar de soplar. Cuando se baje se volverá a soplar.
8. Limpiar bien la boca y reiniciar la respiración artificial.
9. Si el aire soplado no entra a los pulmones, el movimiento o expansión se producirá en el estómago del accidentado.
10. **Primeros auxilios en fracturas**
11. Proteger al accidentado de otras posibles lesiones ubicarlo en un lugar seguro y no moverlo.
12. Observar y controlar la respiración en caso necesario brindarle la respiración artificial
13. Inmovilizar la parte del segmento fracturado mediante el entablillado y vendaje y hasta que se le pueda trasportar al accidentado.
14. Nunca se debe tratar de colocar los huesos en su sitio es peligroso, eso sólo debe hacerlo el médico,
15. Solo movilice al accidentado si hay peligro de explosión del vehículo o ambiente donde se encuentra, o si existen otros peligros para su vida.
16. Solicitar con prontitud asistencia médica o ambulancia.

1. **Primeros auxilios en atragantamiento**

Los accidentes de atragantamiento son muy frecuentes. Pueden producirse tanto con los alimentos como otros objetos que se llevan a la boca. Cuando ocurre este accidente, se manifiesta con asfixias y con intento desesperado por tomar aire.

**Frente a un atragantamiento debe actuarse rápidamente**, para ello la persona atragantada debe sentarse cómodamente y estar calmada para que pueda toser y expulsar el cuerpo extraño.

Si la respiración se altera, debe tratarse de extraer el objeto si es posible con los dedos, pero con mucho cuidado colocar a la víctima en una posición adecuada a fin de aplicarle ligeros golpes en la base de la nuca para que arroje el objeto atragantado. Si la situación empeora recurra de inmediato al médico.

|  |  |
| --- | --- |
| **GUÍA** | |
| 1 | Pregunte **"Se está atragantando"**, si responde que **"SI",** pregunte **"¿Puede Ud.**  **hablar?"**, Si no puede hacerlo dígale a la víctima que Ud. lo va ayudar. |
| 2 | De compresiones abdominales con las manos en posición apropiada (compresiones torácicas si es una embarazada o una persona obesa), evitando compresiones sobre la base del esternón (apéndice xifoides).  http://3.bp.blogspot.com/-ESQeNf_cwWg/TrWUdfuDqJI/AAAAAAAACME/L0BBh2Dludk/s1600/heimlich.gif |
| 3 | Repita las compresiones hasta que el objeto sea expulsado (y la obstrucción sea expulsada) o la víctima se torne inconsciente. |
|  | **O.V.A.C.E. en adulto si la víctima se torna inconsciente** |
| 4 | Active el servicio de emergencia. |
| 5 | 4.  Levántele la mandíbula y la lengua y extraiga el objeto con un dedo. PRIMEROS AUXILIOS BASICOS Abra las vías aéreas alzando la quijada y lengua, realizando un barrido con el dedo para remover el cuerpo extraño. Abra las vías aéreas e intente ventilar, si aún esta obstruido (no pasa el aire y el tórax no se eleva), reabra las vías aéreas (reposicione la cabeza y la barbilla) e intente ventilar nuevamente |
| 6 | Imagen  Si la ventilación es ineficiente, provea cinco compresiones abdominales sentándose a horcajadas sobre la víctima. Asegúrese de colocar las manos en la posición adecuada evitando comprensiones sobre la base del esternón (apéndice xifoides). |
| 8 | Repita los pasos 5 al 6 hasta que la ventilación de rescate pueda ser efectiva, luego continúe con los pasos para el RCP si es necesario.\* |

1. **Primeros auxilios en caso de ataque al corazón**

Frente a una persona que ha tenido un ataque cardiaco debe tenerse en cuenta algunas normas:

* Ponerlo en una posición cómoda (sentada o semisentada) para no agravar la insuficiencia respiratoria.
* Llevarlo a un lugar libre y aireado, si se interrumpe la respiración practicarle inmediatamente la respiración artificial.
* Mientras se practican los primeros auxilios, comunicar de inmediato al médico y a la ambulancia.
* No suministrarle a la víctima a otro lugar debe tenerse en cuenta las condiciones del facultativo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**NOMBRE DEL ADMINISTADO**

**DNI ……………..**

Chaclacayo **28 abril 2016**