



PLAN INTEGRAL SEGURIDAD ESCOLAR
(PISE 2024)

INTRODUCCIÓN

El Plan Integral de Seguridad Escolar, es la herramienta permanente de gestión del riesgo, articuladora de los más variados programas de seguridad destinados a la comunidad educativa, aportando de manera sustantiva al desarrollo de una cultura nacional inclusiva de autocuidado y prevención de riesgos, a través del desarrollo de competencias que permitan tomar decisiones fundamentadas para actuar como un ciudadano comprometido en el abordaje responsable del riesgo y sus variables. Este Plan tiene por propósito reforzar las condiciones de seguridad de la comunidad educativa de todo el país, a través de una metodología de trabajo permanente, destinada a cada Establecimiento Educacional.

El MINEDUC y organismos de seguridad, crearon normas para todos los establecimientos educacionales de Chile. Estos deben contar con un Plan Integral de Seguridad Escolar (PISE) y normas preventivas, además de aquellas que permitan una evacuación segura de toda la comunidad escolar, incluyendo el desplazamiento de toda la comunidad escolar a una zona segura a raíz de alguna alerta de emergencia, como incendio, amenaza de bomba, **atentado**, sismos, o cualquier otra causa que recomiende la movilización de todas las personas que en ese momento pudieran estar en el establecimiento. Por su parte, nuestro **colegio ha definido procedimientos, frente a riesgos producto del cambio climático, como inundaciones, olas de frío o calor extremo. Designando responsables con funciones específicas, como difusión, implementación, comunicación y evaluación del plan.**

La organización del PISE cuenta con una estructura con tareas específicas definidas para cada uno de los integrantes de los diferentes estamentos que componen la comunidad del colegio además del apoyo de entidades externas como Carabineros y Bomberos.

La difusión e instrucción de los procedimientos del Plan debe ser a todos los estamentos (docentes, alumnos, apoderados, asistentes de la educación) para su correcta interpretación y aplicación.

OBJETIVO GENERAL

Prevenir emergencias y minimizar sus efectos, a través de un conjunto de actividades y procedimientos y asignación de responsabilidades, en las que deberán participar todas aquellas personas que integran Saint Patrick School de Temuco.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Generar en la comunidad escolar una actitud de autoprotección, y un efectivo ambiente de seguridad integral, replicable en el diario vivir, teniendo por sustento una responsabilidad colectiva frente a la seguridad.
2. Establecer un procedimiento normalizado de evacuación para todos los usuarios y ocupantes del Colegio.
3. Lograr que la evacuación se efectúe de manera ordenada evitando lesiones que puedan sufrir los integrantes del Colegio durante la realización de esta.
4. Diseñar las estrategias necesarias para que se dé una respuesta adecuada en caso de emergencia.
5. Constituir para el establecimiento un modelo de protección, replicable en el hogar
6. Recuperar la capacidad operativa del Saint Patrick School, una vez controlada la emergencia, por medio de la aplicación de las normas y procedimientos de evacuación hacia las zonas de seguridad establecidas o la evacuación fuera del establecimiento.

DEFINICIONES

Emergencia: Alteración en las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente, causadas por un fenómeno natural o generado por la actividad humana, que se puede resolver con los recursos de la comunidad afectada. La emergencia ocurre cuando los afectados pueden solucionar el problema con los recursos contemplados en la planificación.

Evacuación: Es la acción de desalojar la oficina, sala de clases o edificio en que se ha declarado un incendio u otro tipo de emergencia (sismo, escape de gas, artefacto explosivo).

Explosión: Fuego a mayor velocidad, que produce rápida liberación de energía y aumento

Alarma: Aviso o señal preestablecida para seguir las instrucciones específicas ante la presencia real o inminente de un fenómeno adverso. Pueden ser campanas, timbres, alarmas u otras señales que se convengan.

Ejercicio de simulación: Actuación en grupo en un espacio cerrado (sala u oficina), en la que se representan varios roles para la toma de decisiones antes una situación imitada de la realidad. Tiene por objetivo probar la planificación y efectuar las correcciones pertinentes.

Ejercicio de Reclusión: Ejercicio práctico en sala, que implica reforzar la ubicación segura al interior de la sala de clases común, o lugares especiales como Biblioteca, Laboratorio, Cancha, etc. De manera que sea posible reconocer cómo mantenerse reunidos en sala en forma segura frente a la amenaza externa.

Simulacro: Ejercicio práctico en terreno, que implica movimiento de personas y recursos, en el cual los participantes se acercan lo más posible a un escenario de emergencia real. Permite probar la planificación.

Vías de escape: Camino libre, continuo y debidamente señalado que conduce en forma expedita a un lugar seguro. Zona de seguridad: Lugar de refugio temporal que ofrece un grado de seguridad frente a una emergencia, en el cual puede permanecer mientras esta situación finaliza.

Sismo: Movimiento telúrico de baja intensidad debido a una liberación de energía en las placas tectónicas.

Plan Integral De Seguridad Escolar: Conjunto de actividades y procedimientos para controlar una situación de emergencia en el menor tiempo posible y recuperar la capacidad operativa de la organización, minimizando los daños y evitando los posibles accidentes.

Coordinador General de Seguridad: Autoridad máxima en el momento de la emergencia, responsable de la gestión de control de emergencias y evacuaciones del recinto.

Monitor de sala: Es el responsable de evacuar a las personas que se encuentren en la sala y además guiar hacia las zonas de seguridad, al momento de presentarse una emergencia. El monitor de sala responde al Monitor de piso.

Monitor de piso: Son los responsables de evacuar a las personas de su sector, hacia las zonas de seguridad, al momento de presentarse una emergencia. El Monitor de piso responde ante el Coordinador General.

Extintores de incendio: El extintor es un aparato portable que contiene un agente extinguidor y un agente expulsor, que al ser accionado y dirigiendo la boquilla a la base del incendio (llama), permite extinguir.

Red Húmeda: La Red Húmeda es un sistema diseñado para combatir principios de incendios y/o fuegos incipientes, por parte de los usuarios o personal de servicio. Este sistema está conformado por una manguera conectada a la red de agua potable del edificio (de hecho, es un arranque que sale de la matriz de los medidores individuales) y que se activa cuando se abre la llave de paso. En su extremo cuenta con un pitón que permite entregar un chorro directo o en forma de neblina según el modelo.

Red Inerte de Electricidad: la denominada Red Inerte de Electricidad, corresponde a una tubería de media pulgada, por lo general de acero galvanizado cuando va a la vista y de conducto PVC cuando va embutida en el muro, en cuyo interior va un cableado eléctrico que termina con enchufes en todos los pisos (es una especie de alargador). Esta Red tiene una entrada de alimentación en la fachada exterior y Bomberos la utiliza cuando en el edificio no hay suministro eléctrico y este personal requiere conectar alguna herramienta o sistema de iluminación para enfrentar emergencias.

ANTECEDENTES GENERALES DEL ESTABLECIMIENTO

REGIÓN	PROVINCIA	COMUNA
Novena	Cautín	Temuco

Nombre del Establecimiento Educacional: Saint Patrick School Temuco
Modalidad: Diurna
Nivel Educacional: Educación Pre Básica/ Básica/ Media
Dirección: Avenida Prieto Norte 36
Sostenedor: Fundación Saint Patrick School
Director: Orlando Barrientos Pardo
Coordinador General de Seguridad Escolar: Yasna Sanhueza Yáñez
RBD: 20181-2
WEB: www.saintpatricktemuco.cl
E-mail: colegio@saintpatricktemuco.cl
Fono: 45-2742022
Plan Cuadrante: **1409**
Nº de Pisos: 2
Superficie Construida m2: 3 740.33 mt2

INTEGRANTES DEL ESTABLECIMIENTO

Cantidad de trabajadores: 83
Cantidad de alumnos: 820

EQUIPAMIENTO

Extintores: 15
Red Húmeda: 03
Red Seca: No
Iluminación de Emergencia:11
Megáfonos: 01
Campana: 01
Sala primeros auxilios: 01
Desfibrilador: 01

COMITÉ DE SEGURIDAD ESCOLAR (CSE)

La misión del Comité de Seguridad Escolar de Saint Patrick School es coordinar a toda la comunidad del Colegio, con sus respectivos estamentos, a fin de ir logrando una activa y masiva participación en un proceso que los compromete a todos, puesto que apunta a su mayor seguridad y, por ende, a su mejor calidad de vida. Una vez conformado el Comité de Seguridad Escolar, la primera tarea específica que debe cumplir el Comité es proyectar su misión a todo el establecimiento, sensibilizando a sus distintos estamentos y haciéndolos participar activamente de sus labores habituales. Esto a través de los distintos medios de comunicación internos existentes (murales, web, e-mails, etc.).

- El comité, en conjunto con la comunidad escolar, debe contar con el máximo de información sobre los riesgos o peligros al interior del establecimiento y entorno o área en que está situado, ya que estos peligros o riesgos son los que pueden llegar a provocar un daño a las personas, a los bienes o al medio ambiente.
- Diseñar, ejecutar y actualizar continuamente el PLAN INTEGRAL DE SEGURIDAD ESCOLAR del establecimiento.
- Diseñar y ejecutar programas concretos de trabajo permanente que apoyen su accionar a toda la comunidad del establecimiento.
- Realizar la actividad de evacuación del Colegio frente a cualquier emergencia. Este equipo deberá contar con un Coordinador General, Monitor de Piso y personal de apoyo.
- Crear un sistema de información periódica de las actividades y resultados del comité de seguridad escolar.
- Invitar a reuniones periódicas de trabajo.
- Colaborar en el diseño de los programas de capacitación y sensibilización.

Roles y funciones de los integrantes del Comité de Seguridad Escolar

Es responsabilidad del Director, Orlando Barrientos Pardo, el conformar y dar continuidad del funcionamiento del comité

Se definen e indican las funciones de los integrantes del Comité:

Coordinador General: Este cargo lo ocupa Doña Yasna Sanhueza Yáñez (Inspectora General), en representación del Director, coordinará todas las acciones que implemente el Comité. Para el efectivo logro de su función, el Coordinador deberá integrar armónicamente la participación de cada uno de sus integrantes, utilizando los recursos y medios efectivos de comunicación, tales como reuniones periódicas, simulacros e información relativa a la seguridad.

Deberá tener permanente contacto oficial con la Municipalidad, las Unidades de Bomberos, Carabineros y de Salud del sector donde esté situado el establecimiento **así como la institución de seguridad del trabajador a la que está afiliada el colegio, en este caso la ACHS**, a fin de ir recurriendo a su apoyo especializado en acciones de prevención, educación, preparación, ejercitación y atención en caso de ocurrir una emergencia.

Representantes del Profesorado, alumnos, padres, apoderados y asistentes: Aportar su visión desde sus correspondientes roles en relación con la unidad educativa, cumplir con las acciones y tareas que para ellos acuerde el Comité y proyectar o comunicar, hacia sus respectivos representados, la labor general del establecimiento en materia de seguridad escolar.

Representantes de Carabineros y Bomberos constituyen instancias de apoyo técnico al Comité y su relación deberá ser concretada oficialmente por la directora y el jefe de la Unidad respectiva.

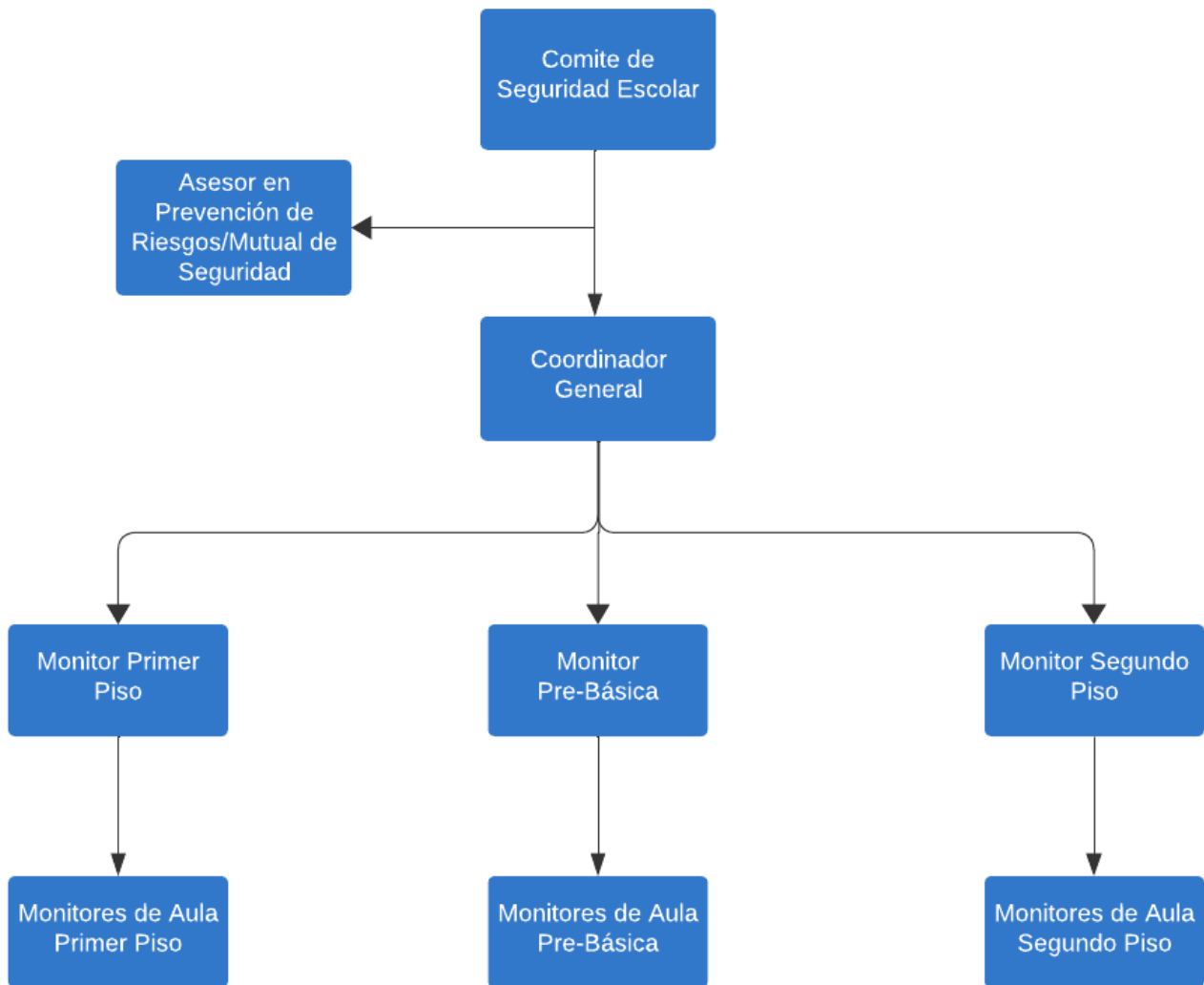
CONSTITUCIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD ESCOLAR

Director:	Orlando Barrientos Pardo	+56 9 82393055
Coordinador Seguridad Escolar:	Yasna Sanhueza Yáñez	+56 9 84829443
Fecha de Constitución del Comité:	Última actualización marzo 2024	

INTEGRANTES COMITÉ DE SEGURIDAD ESCOLAR.

Director:	Orlando Barrientos Pardo
Coordinador General:	Yasna Sanhueza Yáñez
Representantes del Profesorado:	Roxana Oporto
Representantes del alumnado:	Sebastián Fuentes
Representante de los Asistentes de Educación:	Gustavo Mardones
Representantes del Centro General de Padres y Apoderados:	Katherine Cuevas
Representante Bomberos:	
Representante Cruz Roja:	
Representante Carabineros (plan cuadrante):	Sgto. Daniel Parada
Asesor en Prevención de Riesgos:	Diego Fonseca Olate, Vanessa Jara Antihual (ACHS)

ORGANIZACIÓN DEL PLAN INTEGRAL DE SEGURIDAD ESCOLAR.



FUNCIONES DEL COMITÉ DE SEGURIDAD ESCOLAR.

<p>COORDINADOR GENERAL Titular: Yasna Sanhueza Yáñez. Suplente: Orlando Barrientos Pardo</p>	<p>ENCARGADO PRIMEROS AUXILIOS Titular: Maritza Vera Sepúlveda Suplente: Marina Vidal González</p>
<p>MONITOR PREBASICA Titular: Karla Gatica Durán Suplente: Karen Ahumada Vásquez</p>	<p>MONITOR GERENCIA Titular: Gustavo Mardones Cerna Titular: Mauricio Saravia Villegas</p>
<p>MONITOR GIMNASIO: Titular: Víctor Toro Morales Suplente: Tatiana Butamanco</p>	<p>ENCARGADO ALARMA Titular: Maritza Vera Suplente: Lilian Moller</p>
<p>ENCARGADO COMUNICACIÓN EXTERNA Titular: Claudia Ocampo Torres Suplente: Alejandra Navajas Suelim</p>	<p>ENCARGADO PUERTA CENTRAL Titular: Jocelin Arriagada Bravo Suplente: Claudio Lineros</p>
<p>ENCARGADO PUERTA LATERAL Titular: Orlando Sanhueza Espinoza Suplente: Fabiola Flores Fuica</p>	<p>MONITOR PRIMER PISO Titular: Nelson Castillo Paz Suplente: Fernanda González</p>
<p>MONITOR SEGUNDO PISO Titular Zona 2: Consuelo Valdenegro González Suplente: Luis Muñoz LLanos Titular Zona 3: Francisca Valderas Suplente: Monitor Comedor: Titular : Marina Vidal González Suplente: Eskarley Vega Llaulen</p>	<p>MONITOR ESCALERAS ESCALERA ZONA 2- Misael Gúzman ESCALERA ZONA 3: Brissa Veloso</p>
<p>REPRESENTANTE BOMBEROS:</p>	<p>REPRESENTANTE CARABINEROS: Sgto. Daniel Parada</p>

TELÉFONOS DE CONTACTO

NOMBRE	CARGO	TELÉFONO
Yasna Sanhueza Yáñez	Coordinador General	984829443
Orlando Barrientos Pardo	Ayudante Coordinador del Plan	982393055
Maritza Vera Sepúlveda	Encargado de Alarma y Primeros Auxilios	935827432
Karla Gatica Durán	Monitor Pre-básica	995544722
Luis Muñoz LLanos	Monitor Segundo Piso Zona 1 Monitor Segundo Piso Zona 2 Monitor Segundo Piso Zona 3	966846539
Nelson Castillo	Monitor primer piso	9968488915
Brissa Veloso	Apoyo escalera Zona 3	959233116
Claudia Ocampo	Encargado Comunicación Externa	988040597
Jocelyn Pilquinao	Encargado Puerta Central	928790211
Orlando Sanhueza	Encargado puerta lateral	958899847
Sgto. Daniel Parada	Representante de Carabineros	77955722
	Representante de Bomberos	
Marina Vidal	Monitor casino	956364811
Gustavo Mardones	Monitor Gerencia	982393056
Víctor Toro	Monitor Gimnasio	992223960

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

AMBULANCIA	131
BOMBEROS	132
CARABINEROS	133
INVESTIGACIONES	134
PLAN CUADRANTE	466313
SEGURIDAD	1409
CIUDADANA	

FUNCIONES DENTRO DEL COMITÉ DE SEGURIDAD ESCOLAR

CARGO	FUNCIONES
Coordinador General	Conocer y comprender cabalmente el plan de emergencia.
	Liderar toda situación de emergencia al interior del establecimiento educacional.
	Decretar la evacuación parcial o total del edificio en caso de emergencia.
	En conjunto con el comité de seguridad escolar y la Mutual de Seguridad CCHC la ejecución de capacitaciones dirigidas a los grupos de emergencias.
	Participar de las reuniones del Comité de Seguridad Escolar.
	Coordinar periódicamente los simulacros de evacuación en caso de emergencias
	En conjunto con el Comité de Seguridad Escolar, revisar periódicamente el plan de emergencia y actualizar si es necesario.
	Gestionar el nombramiento de los integrantes del grupo de emergencia.
Ayudante Coordinador del Plan	Reemplazará al Coordinador General en caso de que éste no se encuentre al interior del Establecimiento, debiendo tomar contacto con él para informar de la situación que ocurra.
	Liderar las primeras acciones en caso de ocurrida una contingencia.
Encargado de Primeros Auxilios	Realizar primeros auxilios y definir necesidad de trasladar a centro asistencial de salud
Monitor Pre-básica	Liderar la evacuación del área.
	Conocer y comprender cabalmente el plan de emergencia.
	Participar de las reuniones del grupo de emergencia.
	Participar en los simulacros de emergencia de forma activa.
	Difundir los procedimientos a utilizar en caso de emergencias.
	Procurar la operatividad de las vías de evacuación, salidas de emergencia, equipos de emergencia, sistemas de comunicación y alerta.
	Avisar a su reemplazante cada vez que se ausente del piso o área.
	Asumir el mando inmediato de las personas de su piso o área frente a cualquier emergencia.
	En caso de evacuación guiar y dirigir a los presentes a la zona de seguridad 1.

Monitor primer piso	Liderar la evacuación del área.
	Conocer y comprender cabalmente el plan de emergencia.
	Participar de las reuniones del grupo de emergencia.
	Participar en los simulacros de emergencia de forma activa.
	Difundir los procedimientos a utilizar en caso de emergencias.
	Procurar la operatividad de las vías de evacuación, salidas de emergencia, equipos de emergencia, sistemas de comunicación y alerta.
	Avisar a su reemplazante cada vez que se ausente del piso o área.
	En caso de evacuación guiar y dirigir a los presentes a la zona de seguridad 1 ó 2 (según corresponda)
Monitor segundo piso	Liderar la evacuación del área.
	Conocer y comprender cabalmente el plan de emergencia.
	Participar de las reuniones del grupo de emergencia.
	Participar en los simulacros de emergencia de forma activa.
	Difundir los procedimientos a utilizar en caso de emergencias.
	evacuación, salidas de emergencia, equipos de emergencia, sistemas de comunicación y alerta.
	Avisar a su reemplazante cada vez que se ausente del piso o área.
	Asumir el mando inmediato de las personas de su piso o área frente a cualquier emergencia.
	En caso de evacuación guiar y dirigir a los presentes a la zona de seguridad 1 ó 2 (según corresponda)
Monitores de Aula	Recibe información del Monitor de piso en relación al siniestro ocurrido
	Lidera la evacuación hacia la zona de seguridad asignada y se asegura de que todos los ocupantes de la zona salgan.
	Lleva consigo el libro de clases.
	Ser el último en salir de la sala
	Designar encargados dentro del aula que lo apoyen a la hora de sismo o incendio
	Pasa lista y realiza conteo de los alumnos una vez formados en la Zona de Seguridad.

Monitor Gerencia	Liderar la evacuación del área.
	Conocer y comprender cabalmente el plan de emergencia.
	Participar de las reuniones del grupo de emergencia.
	Participar en los simulacros de emergencia de forma activa.
	Difundir los procedimientos a utilizar en caso de emergencias.
	Procurar la operatividad de las vías de evacuación, salidas de emergencia, equipos de emergencia, sistemas de comunicación y alerta.
	Avisar a su reemplazante cada vez que se ausente del piso o área.
	Asumir el mando inmediato de las personas de su piso o área frente a cualquier emergencia.
	En caso de evacuación guiar y dirigir a los presentes a la zona de seguridad 1 ó 2 (según corresponda)
	Liderar la evacuación del área.
Monitor Gimnasio	Conocer y comprender cabalmente el plan de emergencia.
	Participar de las reuniones del grupo de emergencia.
	Participar en los simulacros de emergencia de forma activa.
	Difundir los procedimientos a utilizar en caso de emergencias.
	de emergencia, sistemas de comunicación y alerta.
	Avisar a su reemplazante cada vez que se ausente del piso o área.
	Asumir el mando inmediato de las personas de su piso o área frente a cualquier emergencia.
	En caso de evacuación guiar y dirigir a los presentes a la zona de seguridad 1 ó 2 (según corresponda)
	Encargado de Alarma
Dar la alarma sonora apenas sea alertado de la evacuación	
Encargado Comunicación Externa	Mantener contacto con Director y Coordinador general sobre los hechos y características de la emergencia
	Informar a Padres, apoderados que requieran sobre la información oficial de la emergencia

Encargado Puerta Central	Mantener siempre operativos equipos de comunicación radial
	Abrir completamente puerta principal facilitar y orientar a los ocupantes en el proceso de evacuación
Encargado puerta lateral	Mantener siempre operativos equipos de comunicación radial
	Abrir completamente puerta principal facilitar y orientar a los ocupantes en el proceso de evacuación
Representante de Carabineros	Participar en reuniones que sea invitados por el comité de Seguridad escolar
	Participar en el proceso de evacuación y control procurando el orden público.
	Cooperar en los procesos de simulacro realizados por el establecimiento
Representante de Bomberos	Participar en reuniones que sea invitados por el comité de Seguridad escolar.
	Cooperar en los procesos de simulacro realizados por el establecimiento
	Acudir al llamado del establecimiento en caso de ocurrencia de incendios, rescate de lesionados.
Experto en Prevención de Riesgos	Participar en la elaboración del PISE.
	Indicar medidas de prevención de Riesgos en relación a estructuras, procedimientos y detección de peligros.
	Coordinar actividades con Mutual de Seguridad
	Participar en simulacros realizados en el establecimiento y proponer mejoras al Plan

VÍAS DE EVACUACIÓN Y ZONAS DE SEGURIDAD

Vías de evacuación.

El Establecimiento cuenta con adecuadas vías de evacuación desde los distintos puntos los que se encuentran señalizados e indicados en el plano de evacuación del Colegio.

Zonas de Seguridad.

Se cuenta en el establecimiento con dos (2) zonas de seguridad, denominadas con los números 1 y 2 hacia las cuales se deben dirigir los ocupantes dependiendo del lugar que se encuentren al momento de indicada la evacuación.

A continuación, se describe la distribución de los ocupantes hacia las zonas de seguridad señaladas:

ZONA DE SEGURIDAD 2:

- Administración
- Oficinas Curriculares
- Oficina Rectoría
- Oficina Inspectoría
- Sala de profesores
- Pre básica
- Sala de Recursos
- Salas de Clases/ Sala de recursos PIE – 9 poplar – 10 Palm tree
- Gimnasio
- Casino

ZONA SEGURIDAD 3: CANCHA DE FÚTBOL

SEGUNDO PISO

Bajan por la escalera 1

- Biblioteca
- Baños lado de biblioteca
- Sala de informática
- sala electivos
- Salas de clase: 9th Walnut, 2th Willow, 2th Chesnut, 9th Walnut, 6th Cypress, sala X, 10 th Raulí, 6th Apple tree

Bajan por escalera 2

- Salas de clase: 1 th Araucaria, 3th Myrtle, 3th Cherry, 4th Maytén, 4 th Arrayan , 1th copihue 11th Blueberry, 11 plum , 12th Shamrock , 12th Clove, Baños

ZONA DE SEGURIDAD 2: CANCHA DE BÁSQUETBOL PATIO NUEVO

- Sala de Recursos
- Enfermería

- Salas de clase: 12 Shamrock, 8th Maple, 7th Pine 1th Araucaria, 4th Arrayán, 7th Alerce. Gimnasio, baños
- Casino
- Sala de profesores
- Kiosco
- Sala de informática

Bajan por escalera 3

- Gerencia

PROCEDIMIENTO GENERAL DE EVACUACIÓN AL SONAR LA ALARMA DE ALERTA:

- Todos los integrantes de Saint Patrick School dejarán de realizar sus tareas diarias y se prepararán para esperar la alarma de evacuación si fuese necesario.
- Todo abandono de la instalación deberá ser iniciado a partir de la orden dada por el sistema existente o establecido por el Colegio (teléfono, viva voz, timbres. campana) u ordenado por el Monitor.

AL ESCUCHAR LA ALARMA DE EVACUACIÓN

- Conservar y promover la calma.
- Todos los integrantes del Colegio deberán estar organizados en fila y obedecer la orden del Monitor.
- Se dirigirán hacia la Zona de Seguridad, por la vía de evacuación que se le indique.
- No corra, No grite y No empuje. Procure usar pasamanos en el caso de escaleras.
- Si hay humo o gases en el camino, proteja sus vías respiratorias y si es necesario avance agachado.
- Evite llevar objetos en sus manos.
- Una vez en la Zona de Seguridad, permanezca ahí hasta recibir instrucciones del personal a cargo de la evacuación.

OBSERVACIONES GENERALES

- Obedece las instrucciones de los monitores de apoyo.
- Si el alumno o cualquier otra persona del Colegio se encuentra con visitantes, éstos deben acompañarlo y obedecer las órdenes indicadas.
- No corra para no provocar pánico.
- No salga de la fila.
- No regresar, para recoger objetos personales.
- Si usted se encuentra en el segundo piso, evacúe con alumnos u otras personas que se encuentren en él y diríjase a la Zona de Seguridad.
- Es necesario rapidez y orden en la acción.
- Nunca use el extintor si no conoce su manejo.
- Cualquier duda aclárela con el Coordinador general, de lo contrario con el Monitor de Apoyo.

OPERATIVO DE RESPUESTA

1. Procedimiento en caso de INCENDIO:

Se debe avisar a:	Inspector General o profesor más cercano
Alerta	Detección del fuego
Alarma Interna	Timbre largo o campanadas continuas
Alarma Externa	Enlace Bomberos
Comunicación e Información	La persona que detectó el fuego dará aviso al Inspector quien debe evaluar la magnitud del fuego, y dando aviso a que se active la alarma interna y externa.
Coordinación	Auxiliar encargado de la alarma deberá activarla para la evacuación preventiva.
Procedimiento de evacuación	Cursos evacuan hacia la zona de seguridad correspondiente. Los monitores deben ayudar en la evacuación de las zonas que les fueron designadas y una vez en la zona de seguridad conocer si están todos los estudiantes. Los docentes en su caso deben contar a sus alumnos y dar aviso a los monitores si faltase alguno.
Evaluación primaria	Que fue dañado Quienes resultaron dañados
Decisiones	El Director, en conjunto con el Comité de Seguridad Escolar tomarán las primeras decisiones sobre dar aviso a organismo de respuesta como Bomberos, Carabineros, Samu, etc. Miss Claudia Ocampo encargada de comunicación externa da aviso de la emergencia a bomberos. Simultáneamente se utilizan los extintores en la zona afectada. Miss Maritza debe otorgar los primeros auxilios en caso de ser necesario
Evaluación secundaria	Esta segunda evaluación va a depender de la magnitud del incendio o informe que pueda dar bomberos. Con esto se retorna a clases o suspensión de actividades Comunicar a apoderados estado de los estudiantes.
Readecuación	Pasada la emergencia es necesario convocar al comité de seguridad escolar, y plantear medidas correctivas para que no vuelva a suceder.

A continuación, se describe cuáles son las posibles situaciones y/o situaciones de emergencia contenido en un procedimiento de actuación frente a estos.

Coordinador general: en caso de ser informado o detectar un foco de fuego en el establecimiento, proceda de acuerdo a las siguientes instrucciones:

- Disponga estado de alerta y evalúe la situación de emergencia.
- Si se encuentra en el lugar afectado y el fuego es controlable, utilice hasta dos extintores en forma simultánea para apagarlo. De no ser controlado en un primer intento, dé la orden de evacuación.
- Si recibe la información de un foco de fuego, evalúe de acuerdo a los datos entregados.
- Disponga que se corten los suministros de electricidad, gas y aire acondicionado en caso de que exista.

- e) De ser necesario, contactar con servicios de emergencia (Carabineros, Bomberos, Ambulancia, etc.).
- f) Instruir a la comunidad estudiantil para que tengan expeditos los accesos del establecimiento, a fin de permitir el ingreso de ayuda externa y/o salida de heridos o personas.
- g) Controle y compruebe que cada coordinador de piso o área esté evacuando completamente a los integrantes del establecimiento.
- h) Cerciórese de que no queden integrantes del establecimiento en las áreas afectadas.
- i) Ordene al personal de seguridad que se impida el acceso de particulares al establecimiento.
- j) Diríjase en forma controlada y serena hacia la —zona de seguridad||.
- k) Evalúe si es necesario evacuar hacia el exterior del establecimiento.
- l) Una vez finalizado el estado de emergencia, evalúe las condiciones resultantes e informe sus novedades y conclusiones al establecimiento.

PARA LA EVACUACIÓN, SE TOCARÁ UN SOLO TIMBRE EXTENDIDO O CAMPANADAS EXTENDIDAS QUE DARÁ LA ORDEN DE EVACUAR EL EDIFICIO HACIA LAS ZONAS DE SEGURIDAD

Monitor: En caso de ser informado o detectar un foco de fuego en el establecimiento, proceda de acuerdo a las siguientes instrucciones:

- a) En caso de encontrarse fuera de su área de responsabilidad, utilice el camino más corto y seguro para regresar a su sector (esto sólo en caso de ser posible).
- b) Disponga estado de alerta y evalúe la situación de emergencia.
- c) Procure que las personas que se encuentren en el sector afectado se alejen.
- d) Si el fuego es controlable, utilice hasta dos extintores en forma simultánea para apagarlo. De no ser controlado en un primer intento, informe al Coordinador General para que se ordene la evacuación.
- e) Si se decreta la evacuación, cerciórese de que no queden personas en los lugares afectados.
- f) Instruya para que no se reingrese al lugar afectado, hasta que el coordinador general lo autorice.
- g) Diríjase en forma controlada y serena hacia la —zona de seguridad||.
- h) En caso de ser necesario, evacuar hacia el exterior del establecimiento, se realizará una vez que el coordinador general lo determine.
- i) Una vez finalizado el estado de emergencia, junto al coordinador general, evalúe las condiciones resultantes.

Monitor de Aula

Al escuchar la alarma de incendio, el docente debe alertar a sus alumnos para:

- a) Dejar lo que están haciendo y mantener la calma
- b) Solicitar a sus encargados que apoyen en la labor de evacuar
- c) Solicitar que se formen frente a la puerta esperando la orden del monitor para evacuar.
- d) Solicitar que caminen a paso rápido, sin correr, sin llevar objetos en las manos.
- e) Ser el último en salir de la sala para asegurarse de que no quede ningún alumno en sala.
- f) Diríjase en forma controlada y serena hacia la —zona de seguridad||
- g) En caso de ser necesario, evacuar hacia el exterior del establecimiento, se realizará una vez que el coordinador general lo determine.
- h) Una vez finalizado el estado de emergencia, junto al coordinador general, evalúe las condiciones resultantes
- i) Contar a sus alumnos una vez llegados a la zona de seguridad. En caso de que falte algún alumno, informar de inmediato a los monitores.
- j) Mantenerse atento a las indicaciones que entregue el Coordinador.

Todos los Ocupantes del Establecimiento: si descubre un foco de fuego en el lugar donde usted se encuentra, proceda de acuerdo a las siguientes instrucciones:

- a) Mantenga la calma.
- b) Avise de inmediato al personal del establecimiento.
- c) Si el fuego es controlable, utilice hasta dos extintores en forma simultánea para apagarlo (esto sólo si está capacitado en el uso y manejo de extintores).
- d) En caso de no poder extinguir el fuego, abandone el lugar dejándolo cerrado para limitar la propagación. Impedir el ingreso de otras personas.
- e) En caso de que sea necesario evacuar, diríjase en forma controlada y serena hacia la zona de seguridad||.
- f) Para salir no se debe correr ni gritar. En caso de que el establecimiento cuente con escaleras, circule por éstas por su costado derecho, mire los peldaños y tómese del pasamano.
- g) No reingrese al lugar donde se encontraba hasta que su monitor o coordinador de piso o área lo indique.
- h) En caso de tener que circular por lugares con gran cantidad de humo, recuerde que el aire fresco y limpio lo encontrará cerca del suelo.
- i) En caso de encontrarse en otro sector, si se ordena una evacuación deberá integrarse a ella sin necesidad de volver a su propio sector.

2. Procedimiento en caso de SISMO:

Los sismos son fenómenos naturales de desarrollo imprevisible frente a los cuales se necesita estar preparado para minimizar sus efectos sobre las personas. Esto cobra mayor vigencia en los establecimientos educacionales, en los cuales la Dirección de la Unidad Educativa es responsable de velar por la seguridad de sus alumnos, profesores, personal administrativo y de servicio.

SISMO EN HORARIO DE CLASES:

MONITOR: Al iniciarse un sismo, proceda de acuerdo a las siguientes instrucciones:

Durante el sismo:

- a) Mantenga la calma.
- b) Dirigirse a la zona de seguridad establecida en el lugar que se encuentre, sin nada en las manos. O en su defecto, busque protección debajo de escritorios o mesas e indique a las personas del lugar en donde se encuentra realizar la misma acción, agáchese, cúbrase y afírmate (esto no aplica en casos de construcciones de adobe, material ligero o en aquellos en que detecte posibles desprendimientos de estructuras. En ese caso deben evacuar inmediatamente).

Después del sismo:

- a) Una vez que finalice el sismo espere la orden de evacuación, que será dada activando la alarma de emergencias.
- b) Promueva la calma.
- c) Terminado el movimiento sísmico, verifique y evalúe daños en compañía del coordinador general.

d) Una vez finalizado el estado de emergencia, evaluar las condiciones resultantes e informar sus novedades y conclusiones al establecimiento.

MONITOR DE AULA

Durante el sismo:

Al existir un sismo, el docente debe alertar a sus alumnos para:

- a) Dejar lo que están haciendo y mantener la calma
- b) Dirigirse a la zona de seguridad establecida para su sala, sin nada en las manos. Ó en su defecto, protéjase bajo su mesa.
- c) Recoger libro de clases y también dirigirse a la zona de seguridad.

Después del sismo:

- a) Una vez que finalice el sismo espere la orden de evacuación, que será dada activando la alarma de emergencias.
- b) Solicitar a sus encargados que apoyen en la labor de evacuar
- c) Solicite a sus alumnos que se formen frente a la puerta
- d) Promueva la calma.
- e) Ser el último en salir de la sala para asegurarse de que no quede ningún alumno en sala.
- f) Diríjase con sus alumnos hacia la zona de seguridad siguiendo las vías de evacuación
- g) No olvide llevar el libro de clases en la mano.
- h) Mantenerse atento a las indicaciones que entregue el Coordinador.
- i) Una vez en la zona de seguridad, mantenga a sus alumnos calmados, en fila y cuéntelos para asegurarse que estén todos.
- j) Terminado el movimiento sísmico, verifique y evalúe daños en compañía del coordinador general.
- k) Una vez finalizado el estado de emergencia, evaluar las condiciones resultantes e informar sus novedades y conclusiones al establecimiento.

Todos los Ocupantes del Establecimiento: Al iniciarse un sismo, proceda de acuerdo a las siguientes instrucciones:

Durante el sismo:

- a) Mantenga la calma y diríjase **a la zona de seguridad** demarcada en el lugar que se encuentre. Ó en su defecto, busque protección debajo de escritorios o mesas. Agáchese, cúbrase y afírmate (esto no aplica en casos de construcciones de adobe, material ligero o en aquellos en que detecte posibles desprendimientos de estructuras. En ese caso deben evacuar inmediatamente).
- b) Aléjese de ventanales y lugares de almacenamiento en altura.

Después del sismo:

- a) Una vez que finalice el sismo espere la orden de evacuación, que será dada activando la alarma de emergencias.
- b) Siga las instrucciones del coordinador de piso o área o de algún monitor de apoyo.
- c) Evacue sólo cuando se lo indiquen, abandone la instalación por la ruta de evacuación autorizada y apoye a personas vulnerables durante esta actividad (discapacitados, personas descontroladas, ancianos, etc.).
- c) No pierda la calma. Recuerde que al salir no se debe correr. En caso que el establecimiento cuente con escaleras, siempre debe circular por el costado derecho, mire los peldaños y tómese del pasamanos. Evite el uso de fósforos o encendedores.
- d) No reingrese al establecimiento hasta que se le ordene.

SISMO EN HORARIO DE RECREO:

Durante el sismo, los alumnos deben protegerse en los lugares en que están.

Qué hacer después

- a) Mantener alumnos juntos y en calma.
- b) NO entregar alumnos a los apoderados durante la evacuación.
- c) Si es necesario dependiendo el grado del sismo evacuar caminando y ordenadamente hacia zona de seguridad.

El proceso de evacuación termina cuando el Coordinador General de seguridad de las instrucciones de:

- Volver a la sala.
- Continuar con la actividad.
- Permanecer en la zona segura.

NOTA: El Comité de Seguridad procederán, de acuerdo a la información, a rescatar y/o revisar las dependencias del edificio, tanto en sus aspectos estructurales como de instalaciones, cerciorándose que no haya incendios, escapes de agua, deterioro de conductores eléctricos, escaleras, etc., determinando el grado de los daños y riesgos, los cuales serán informado a la Dirección, para determinar si las actividades académicas se suspenden o se reinician total o parcialmente. Además, deberá revisar baños u otras áreas en que puedan quedar niños atrapados.

3. Procedimiento en caso de ARTEFACTO EXPLOSIVO:

Ante cualquier evidencia de un paquete, maletín o bulto con características sospechosas que llamen la atención, por haber sido dejado, abandonado u olvidado, se deben adoptar las siguientes medidas.

- a) Avise de inmediato a personal del establecimiento indicando el lugar exacto donde se encuentra el bulto sospechoso. El personal avisará al Coordinador General para ponerlo al tanto de la situación.
- b) Aléjese del lugar. En caso de que se le indique, siga el procedimiento de evacuación. **ADVERTENCIA:** Por su seguridad, está estrictamente prohibido examinar, manipular o trasladar el bulto, paquete o elemento sospechoso.
- c) El coordinador general debe verificar la existencia del presunto artefacto explosivo y de ser necesario dar aviso inmediato a Carabineros de Chile (N° 133) para que personal especializado registre el lugar.
- d) Ordene a los Monitores iniciar la evacuación por ruta de emergencia segura (alejada de vidrios).
- e) En cada caso, ordene que se corte la energía eléctrica, abrir ventanas, puertas y alejarse de los vidrios.
- f) Al término de la Situación de Emergencia, evalúe lo acontecido e informe novedades y conclusiones al establecimiento. Toda visita o apoderado deberá esperar instrucciones oficiales desde el Colegio.
- g) Esperar que el personal especializado de la orden de retornar al establecimiento.
- h) Recuerde al personal que sólo la Directora del Colegio, está facultada para emitir información oficial del siniestro, a los medios de comunicación (si éstos se presentaran).

4. Procedimiento en caso de FUGA DE GAS:

Todas las personas que se encuentran en el establecimiento, al producirse una fuga de gas, proceda de acuerdo a las siguientes instrucciones:

- a) Abra ventanas a modo de realizar una ventilación natural del recinto.
- b) No utilice teléfonos celulares ni cualquier otro dispositivo electrónico.
- c) Dé aviso a personal del establecimiento.
- d) En caso de que se le indique, proceda a evacuar hacia la zona de seguridad que corresponda.

5. Procedimiento en caso de ACCIDENTE ESCOLAR

Los accidentes más comunes son las caídas y las situaciones más peligrosas se dan más comúnmente en horario de recreo. Una vez ocurrido el accidente al alumno se debe proceder de la siguiente manera:

- a) Quien detecte la situación deberá informar a quien se encuentre lo más cercano posible, con tal de llevar esta información a la enfermería y después a la Secretaría para que ésta informe a la Dirección.
- b) Quien auxilia debe lograr que el alumno permanezca en su lugar sin realizar movimiento alguno hasta que llegue la encargada de enfermería.
- c) Si la situación permite que el alumno(a) pueda caminar se debe conducirlo a la enfermería donde debe permanecer en reposo por un tiempo razonable hasta que se pueda trasladar al centro de asistencia médica que corresponda.
- d) En presencia de un caso de lesiones leves la dirección canalizará el traslado del alumno con la documentación que corresponda, ya sea al Hospital de Temuco, según indicación del apoderado registrada en la Ficha de Matrícula.
- e) En presencia de un caso de lesiones no leves, es decir, de cierta complejidad evaluada por la encargada de enfermería, el Coordinador de Seguridad Escolar, canalizará la solicitud de la ambulancia correspondiente al Servicio de Salud respectivo.
- f) La encargada de enfermería, o ante la imposibilidad de ella el Coordinador de Seguridad Escolar (Inspector General), comunicará a los padres y/o apoderados de lo ocurrido al alumno, las circunstancias y el destino del alumno en ese instante.
- g) La dirección elaborará toda la documentación correspondiente de tal modo de facilitar todas las atenciones necesarias que el Servicio de Salud debe prestar dentro del marco del Seguro de Accidentes.
- h) Un representante de Saint Patrick School deberá mantenerse con el afectado en todo momento si la situación así lo permite, inclusive en el Centro de Salud, hasta la llegada de uno de los Padres y/o Apoderados del alumno afectado.
- i) Una vez que el afectado sea trasladado al centro de asistencia médica la dirección del establecimiento solicitará la formación de la comisión que corresponde con tal de definir las causas que provocaron el hecho con tal de solucionar las deficiencias que pudieron haber originado el hecho.

6. Procedimiento en caso de MOVILIZACIONES SOCIALES

Ante la contingencia nacional, nuestro colegio ha tomado algunas medidas que nos permitirán velar por la seguridad e integridad de toda nuestra comunidad educativa, pero muy especialmente por nuestros alumnos. Frente a estas situaciones, Saint Patrick School, ha preparado este protocolo que nos pueda guiar, preparar y actuar, minimizando los impactos negativos que pudieran generarse, resguardando los mejores grados de convivencia en nuestra comunidad educativa. Es nuestro interés resguardar la continuidad del servicio educativo, brindar seguridad a nuestros alumnos e informar correctamente a nuestras comunidades escolares.

Recomendaciones generales:

- 1.-Actuar preventivamente, procurando en todo momento orientar a todos y cada uno de los actores de nuestra comunidad escolar, a una actitud de diálogo, respeto y tolerancia frente a los desafíos de buscar acuerdos que nos permitan avanzar como sociedad en la construcción de un mejor país.
- 2.- Considerar la opinión de cada uno de los actores de la comunidad, frente a los hechos que se vayan produciendo, de tal modo de procurar que las decisiones que se tomen como colegio, estén avaladas por la mayoría de las personas de su comunidad, dentro de la normativa educacional vigente.

Situaciones externas, que interrumpan el normal funcionamiento de las labores académicas.

- 1.-Manifestaciones Fuera del Establecimiento Educativo. En el caso de producirse manifestaciones fuera del establecimiento, el colegio velará porque sus estudiantes permanezcan en el interior del colegio.
- 2.- En la eventualidad que los apoderados no puedan llegar al colegio en los horarios estipulados (posibles cortes de calles, atochamiento vehicular, producto de manifestaciones, etc.) los alumnos se quedarán a cargo de los profesores, quienes no se retirarán del lugar, hasta que se retire el último alumno del establecimiento.
- 3.- En la eventualidad de ser necesario el retiro del alumno; El apoderado debe autorizar personalmente la salida del estudiante, dejando registro en la hoja de salida de la Portería del Colegio. Aclaremos que la asistencia de su pupilo a cualquier actividad externa al colegio, es de exclusiva responsabilidad del apoderado.
4. En caso de manifestaciones en el exterior, se procederá a cerrar el Colegio y mantener vigilancia permanente por el personal del Colegio, por lo que pudiese ocurrir externamente.
- 4.- En el caso que ingresen gases emanados producto del ambiente Se procederá en forma inmediata a la evacuación de aquellas salas que están más expuestas por la ubicación de las mismas, se prestará los primeros auxilios, en el caso de ser requeridos para aquellos estudiantes que manifiesten obstrucción de las fosas nasales e irritación de sus ojos, paralelamente se informará al apoderado.

Nota: Frente a una excesiva emanación de gases, que implique la obligación de evacuar el recinto educativo, lo haremos de acuerdo al protocolo de evacuación del colegio.

NOTAS Y DISPOSICIONES GENERALES

1. En caso de terremoto, los alumnos deben cuidarse de cosas como caída de vidrios y luminarias, y para ello deben resguardarse bajo las mesas.
2. Ante una emergencia, los docentes que están en clases tendrán la responsabilidad de controlar y guiar a los alumnos por las Rutas de Evacuación hacia las Zonas de Seguridad que les corresponda al curso o nivel,

manteniendo la calma y disciplina. El Profesor que está con el curso debe llevar el libro de clases, salir de la sala, y una vez en la zona de seguridad debe tomar asistencia, informando inmediatamente al Coordinador General, si le faltase algún alumno.

3. Los alumnos deberán evitar sacar materiales, libro y/o útiles, con la finalidad de no entorpecer la Evacuación. Nadie debe correr.
4. Todo el alumnado y personal del Colegio debe conocer y acostumbrarse a la ubicación asignada dentro de la Zona de Seguridad con el objeto de verificar la presencia de la totalidad de ellos.
5. Si hubiera alumnos que sean incapaces de conservar su lugar en la fila que se desplaza a razonable velocidad, deberán tomarse las medidas necesarias para que éstos sean cuidados y ayudados por alumnos más vigorosos, moviéndose independientemente de las filas.
6. En todas las salas de clases, talleres y oficinas, las puertas deben encontrarse siempre en condiciones de ser abiertas con facilidad y hacia fuera.
7. Los números de teléfonos del Cuerpo de Bomberos, Carabineros y Servicio Nacional de Salud deben estar colocados en lugares adecuados y bien visibles. (En cada oficina y portería)
8. Los profesores, alumnos, personal administrativo y paradocentes deben conocer y acostumbrarse a la ubicación asignada que le corresponda en la zona de seguridad.
9. El Portero del Establecimiento tiene un llavero general, donde están ubicados los duplicados de las llaves de todas las oficinas, salas de clases, bodegas, laboratorios, puertas de talleres, etc.
10. En caso de una emergencia cuando alguna de las puertas de acceso al Colegio, esté cerrada, éstas cuentan con llaves de emergencia ubicadas dentro de caja a un costado de cada puerta.
11. El cuerpo docente, para afrontar con la debida eficacia el plan de emergencia, debe estar debidamente adocetrinado y tener dominio de sus alumnos, para lograr así actuar con el orden y seguridad necesarios.
12. Los profesores que se encuentren sin alumnos, ayudarán en la etapa de entrega de alumnos en los pasillos, controlando que éstos estén despejados, cuidando de la seguridad de los alumnos y orientando a los apoderados.
13. Cuando se haya producido el retiro de la mayoría de los alumnos y ya quedan pocos, la Dirección es la unidad encargada de liberar de sus obligaciones a los profesores, para lo cual los alumnos que queden se ubicarán en inspección. Al Coordinador General se le entregan las listas de curso que indicarán los retiros ya realizados.

OBSERVACIONES GENERALES

1. Durante el año 2024 realizaremos dos simulacros generales.
2. Se realizarán otros simulacros en las distintas dependencias a cargo de los profesores de los distintos sectores.
3. Al momento de evacuar, cada profesor saldrá con su curso en forma rápida, ordenada y silenciosa. Se desplazarán en fila apegados a las paredes hasta llegar a las escaleras, al bajar por estas deberán dejar siempre el centro libre.
5. A los alumnos se les darán a conocer las alarmas existentes para simulacro y evacuación. Ellos de acuerdo a la alarma sabrán cuál es el plan que debe operar
6. Nuestra zona de seguridad está ubicada en el patio de la cancha. Lugar en que se encontrarán los alumnos acompañados por un profesor.
7. Frente a una emergencia mayor, en que sea evacuado el colegio, los alumnos podrán ser retirados por sus Padres – Apoderados.



PROCEDIMIENTOS PARA MITIGAR EFECTOS DE RIESGOS FRENTE EPISODIOS DE BAJA TEMPERATURA E INUNDACIONES.

1. Orientar a toda la comunidad educativa frente al uso de vestuario y zapatos adecuados frente a episodios de baja temperatura, inundaciones, vientos extremos etc. en la región.
2. Coordinar con ONEMI, BOMBEROS, SEGURIDAD CIUDADANA, CARABINEROS Y MUNICIPALIDAD en casos de emergencias, inundaciones, vientos, frío extremo, lluvias intensas.
3. Coordinar con Unidad de aseo y Ornato de la Municipalidad, para mantener calles, bajadas de agua y alcantarillado limpias.
4. Mantener en buen estado el sistema de calefacción del establecimiento y salas de clases.
5. Mantener alternativas de calefacción frente a averías o falta de combustible para la caldera.
6. Analizar otras alternativas de calefacción más amigables con el medio ambiente

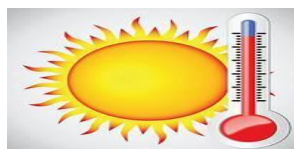
II.- En caso de frío y calor extremo medidas que debemos considerar



CONSEJOS EN CASO FRÍO: Para evitar las consecuencias y enfermar



1. Usar abrigo, parka, polerón en áreas descubiertas como en el patio del colegio.
2. Cubrirse nariz y boca con una bufanda o pañuelo
3. Usar gorro
4. Vacunarte contra la gripe y la influenza
5. Mantenerse cubierto bajo el patio techado
6. No corras en lugares húmedos mojados y /o congelados
7. Come alimentos ricos en vitamina C
8. Bebe líquidos calientes o templados





CONSEJOS EN CASO CALOR: Para evitar las consecuencias y enfermar

1. En caso de calor mantente con ropa ligera, de algodón preferentemente
2. Mantente en zonas protegidas bajo techo, no te expongas al sol directo y si debes hacerlo usa sombrero, visera o algún elemento que te proteja
3. Usa bloqueador solar de un factor de filtro solar adecuado.
4. Bebe bastante líquido y con frecuencia para evitar la deshidratación
5. Prioriza estar en lugares frescos
6. Toma especial atención a niños y adultos mayores
7. Evita hacer deporte entre las 12 horas y las 17 horas
8. Evita beber bebidas con mucha azúcar
9. Hacer comidas ligeras y frescas
10. No quedarse en vehículos cerrados



10 RECOMENDACIONES FRENTE AL CALOR

1.  **BEBE AGUA CON FRECUENCIA**
2.  **NO ABUSES DE DEBIDAS CON CAJONES, ALCOHOL O AZÚCAR**
3.  **PRESTA ATENCIÓN A MAYORES, BEBÉS Y NIÑOS**
4.  **PRIORIZA ESTAR EN LUGARES FRESCOS**
5.  **EVITA EL DEPORTE ENTRE LAS 12:00H Y LAS 17:00H**
6.  **USÁ ROPA LIGERA Y QUE SE SEQUE RÁPIDO**
7.  **NO QUEDA DEJADA UNA PERSONA EN UN VEHÍCULO**
8.  **SI TE ENFRIENTAS MAL, CONSULTA A TU MÉDICO**
9.  **MANTIÉN LAS MERIENDAS EN UN LUGAR FRESCO**
10.  **HAZ COMIDAS LIGERAS**