

# Mi protección es estar preparado

## Modelo Integral de Gestión en Emergencias

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA Colmena Seguros S.A.  
DE COLOMBIA



Cartilla para los Trabajadores  
y sus Familias

# 6 Jugadas Maestras

Colmena Seguros pone a tu disposición las 6 jugadas maestras basadas en la guía **Con los pies en la tierra**, de la alcaldía mayor de Bogotá, que debes tener en cuenta para situaciones de emergencia en el hogar en el trabajo en el colegio.

## 1

### Hogar seguro

- En tu hogar, trabajo o colegio fija a la pared las repisas, cuadros, armarios, estanterías, espejos y bibliotecas.
- Ubica los objetos pesados en las partes bajas y sobre bases sólidas. Y los objetos más livianos en partes altas.
- Revisa periódicamente que las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico se encuentren en buen estado.
- Ubica el cierre de paso de los suministros de agua, energía y gas.
- Asegura o cambia de sitio cualquier objeto o mueble que te pueda lastimar si te cae encima.
- Solicita o busca información acerca de qué hacer antes, durante y después de un movimiento sísmico.



## Plan de emergencias

2

- Reúnete con tu familia y vecinos para planear lo que harán antes, durante y después de un movimiento sísmico.
- En tu lugar de trabajo o en el colegio de tus hijos exige que se implemente un plan de emergencia.
- Organiza en tu hogar, trabajo, colegio o comunidad, programas de identificación de áreas seguras, rutas de evacuación y punto de encuentro.
- En el hogar, en el trabajo o en el colegio participa en simulacros de evacuación.
- Determina con tu familia un punto de encuentro donde puedan reunirse después de ocurrida una emergencia.
- Habla con tus hijos y familiares acerca de lo que deben hacer si ocurre un movimiento sísmico.
- Cuando elabores el plan de emergencia, ten presente a personas en condiciones de discapacidad.



3

## Kit de emergencias

- Alista un morral donde puedas llevar los implementos básicos por si tienes que evacuar.
- Los elementos básicos son: pito, linterna, radio portátil, agua en botella, comida enlatada, copia de los documentos personales de los integrantes de la familia y un equipo básico de primeros auxilios.
- El equipo básico de primeros auxilios debe contener, adicionalmente, las medicinas especiales que algunos miembros de la familia necesiten (ejemplo: hipertensión, diabetes, asma, etc.) Resolución 705 de 2007 Botiquín tipo A.
- No olvides elaborar una lista con el número único de emergencias (123), teléfonos del lugar del trabajo de los adultos y familiares más cercanos.



## Vivienda Segura

4

- ☀ Si vas a construir alguna vivienda, cumple con las normas de construcción sismoresistente y estudios de suelos.
- ☀ Revisa el buen estado de los materiales que se utilizan para la construcción de tu vivienda.
- ☀ Si vas a comprar vivienda, asegúrate de que cumpla con las normas de sismoresistencia (NSR 10, Decreto 926 de 2010).
- ☀ Si es una vivienda que ya estás habitando, te sugerimos sigas los siguientes pasos:
  1. Con la ayuda de alguien que conozca del tema, verifica si la edificación que ocupas es capaz de resistir un movimiento sísmico. Si no es así, trata de realizar los reforzamientos que estén a tu alcance.
  2. Con la ayuda de un experto, identifica los lugares que te puedan ofrecer mayor protección en caso de un movimiento sísmico en tu hogar, trabajo o colegio.



5

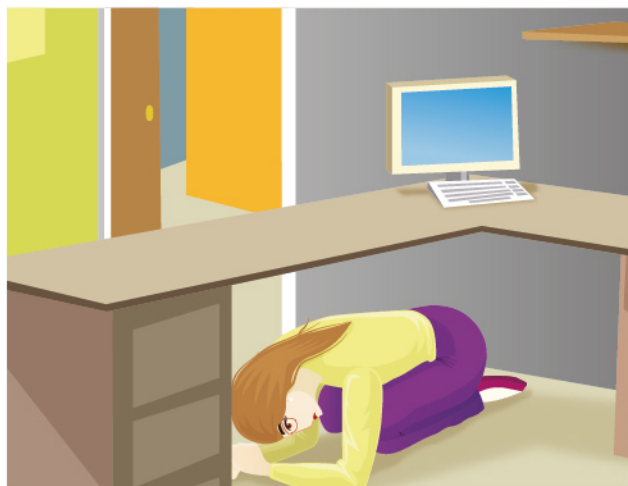
## Protégete

Durante un movimiento sísmico:

- Ubícate en el sitio más seguro que hayas identificado en tu vivienda, trabajo o colegio.
- Ubícate bajo un escritorio o mesa fuerte y protege tu cabeza.
- Aléjate de fachadas, ventanas, objetos de vidrio, estanterías, lámparas que cuelgan y de cualquier mobiliario grande que pueda caerse.
- No te acerques a las paredes exteriores o a las ventanas del lugar donde te encuentres.



- Si te encuentras en un lugar público y concurrido (cine, teatro, colegio, estadio), no corras, no grites ni empujes, y sal serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario permanece en tu puesto y cúbrete la cabeza con tus brazos y bájala hacia las rodillas.
- Si estás próximo a la salida de una edificación y afuera existe un lugar despejado, sal del sitio con calma. No grites, no corras ni empujes.
- En caso de emergencia no utilices el ascensor.
- En la calle, aléjate rápidamente de los edificios, muros, postes, cables, avisos luminosos u otros objetos que puedan caer.



- Camina por el centro de la calle. Trata de desplazarte a lugares abiertos, lejos de peligros, e invita a otras personas a seguirte en forma calmada.
- Si vas en un vehículo, conduce serenamente hasta un lugar abierto, alejado de postes o vías que puedan caer repentinamente.
- Si vas en un vehículo de transporte público, exige que se detenga en un lugar despejado. No grites, no corras ni empujes.



Si estás próximo a una salida,  
sal del sitio con calma.  
No grites, no corras ni empujes.





## Evalúa y actúa

6

- Cuando pase el sismo, verifica tu estado de salud y el de las personas te acompañan.
- Revisa si hay heridos, no intentes mover a las personas lesionadas a menos que corran riesgos frente a inundaciones o incendios, y pide ayuda a los organismos de emergencia de la zona.
- Inspecciona los daños. Si es posible cierra el paso de los suministros de agua, gas y energía para evitar incendios o fugas.
- No olvides llevar contigo el kit para emergencias con los elementos esenciales. No camines sobre los escombros.



## 6 Jugadas Maestras

- Recuerda que los animales son más sensibles a estos fenómenos, así que no te quedes buscando a tu mascota.
- Activa tu plan de emergencias y ve al punto de encuentro. Recuerda que en cualquier momento se puede presentar una nueva réplica y debes estar en un sitio seguro.
- Enciende el radio y mantente informado de los daños causados y los acontecimientos dados por el sismo. No le prestes atención a los rumores; oriéntate solamente por información oficial.



## 6 Jugadas Maestras

- Podrás regresar a tu vivienda únicamente hasta que lo indiquen las autoridades y existan condiciones de habitabilidad para la familia.
- Si llegas a quedar atrapado en tu vivienda o edificio, conserva la calma y trata de comunicarte con el exterior, golpeando algún objeto o haciendo sonar el pito.
- Procura mantener las líneas telefónicas libres, a menos que tengas que reportar una emergencia.
- Aléjate de las zonas afectadas. Tu presencia podría dificultar las labores de rescate.





# Colmena

ARL

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá	Medellín	Cali	Barranquilla
401 0447	444 1246	403 6400	353 7559
Otras ciudades			
018000-9-19667			
<a href="http://www.colmenaseguros.com">www.colmenaseguros.com</a>			

