



El futuro  
es de todos

Cancillería  
Consulado de Colombia  
en Varsovia



Cartilla de recomendaciones  
a seguir en caso de emergencia  
en Varsovia

# Contenido

Emergencias por incendios	5
Datos generales sobre los incendios	5
PREVENCIÓN: preparado contra el tiempo	6
ATENCIÓN: medidas básicas	7
POSTERIOR: seguridad y seguros	8
Recomendaciones de plan de acción en desastres	
Directorio Telefónico de Emergencias	13
Contacto embajada de Colombia en Polonia	15
Huracanes o Tornados	16
Recomendaciones en caso de incendios	16
Prepárese para los Huracanes y tornados	16
Durante un huracán o tornado	17
Después de un huracán o tornado	18
Recomendaciones de plan de acción en desastres naturales	19
Directorio Telefónico de Emergencias	21
Contacto embajada de Colombia en Polonia	23
Terremotos	24
Como precaución ante un terremoto, verifique	24
Busque protección en el espacio más cercano	25
Qué hacer durante un terremoto	25
Qué hacer después de un terremoto	27
si usted está en casa	27
si usted está fuera de casa	28
Equipo de supervivencia	29
Agua	29

Alimentos	29
Botiquín de primeros auxilios	30
Recomendaciones de plan de acción	31
Directorio telefónico de emergencias	34
Contacto embajada de Colombia en Polonia	36

# Para nuestros connacionales



El futuro  
es de todos

Cancillería  
Consulado de Colombia  
en Varsovia

La sección consular de la Embajada de Colombia en Polonia ha compilado la siguiente información, para actuar en casos de emergencia como incendios.

Este texto busca reforzar los mensajes de preparación y alistamiento ante emergencias a las que esté expuesta la población colombiana residente en Polonia.

La información que encontrarán a continuación se hace extensiva a la comunidad de colombianos residentes en Bulgaria, Estonia, Letonia, Lituania, Moldova, Rumania, y Ucrania, jurisdicción de la sección consular en Varsovia. También encontrarán un directorio de teléfonos de emergencias para dichos países.

Esperamos que la presente compilación sea de utilidad para aumentar el nivel de alistamiento de nuestra querida comunidad.

Cordial saludo, Sección Consular

**Sección Consular- Embajada de la República de Colombia en Varsovia**

# Emergencias por incendios

---

Este tipo de emergencias toman un lapso de desarrollo del evento muy corto, pues en poco tiempo puede causar grandes daños a las personas y bienes.

## Datos generales sobre los incendios

- **Rapidez:** en menos de 30 segundos, una pequeña llama puede convertirse en un gran incendio. Bastan unos minutos para que una vivienda quede llena de espeso humo negro o envuelta en llamas. Ambos factores pueden ser causa de mortalidad.
- **Calor:** el calor es más peligroso que las llamas. En un incendio, la temperatura ambiental puede ser de 37°C al nivel del piso y aumentar hasta 315°C a la altura de los ojos. Inhalar este aire súper caliente quemará sus pulmones y derretirá la ropa sobre su piel.
- **Oscuridad:** el fuego comienza siendo brillante, pero produce rápidamente humo negro y completa oscuridad lo que genera desorientación.
- **Mortalidad:** el humo y los gases tóxicos matan más personas que las llamas. El fuego produce gases venenosos que lo desorientan y lo marean. La asfixia es la causa principal de muertes por incendios, excediendo las quemaduras en una proporción de tres a uno.



“ Para reaccionar durante un incendio deben tenerse en cuenta los principios básicos de una emergencia. ”

## PREVENCIÓN: preparado contra el tiempo

En caso de incendio cada segundo es importante así que usted y su familia siempre deben estar preparados. Los planes de escape lo ayudarán a salir de su hogar rápidamente en condiciones extremas. Nuevamente, el autocuidado es básico para estas emergencias y los planes familiares hacen parte del plan. Dentro del plan familiar se deben encontrar los siguientes puntos:

- Encontrar dos formas de salir de cada habitación.
- La vía de escape secundaria puede ser la ventana hacia un tejado vecino o una escalera plegable de escape desde las ventanas de los pisos superiores.
- Asegúrese de que las ventanas no estén atascadas, que los mosquiteros puedan retirarse rápidamente y que las barras de seguridad puedan abrirse correctamente. Asimismo, tenga en cuenta que el acero con el calor no puede tocarse por las altas temperaturas.
- Practique salir de su hogar a tientas en la oscuridad o con los ojos cerrados.
- Una alarma de humo que funcione aumenta sus posibilidades de



sobrevivir a un incendio mortal en su hogar. Pruebe las baterías o pilas todos los meses. Instale alarmas de humo en cada piso de su hogar, incluido el sótano, tanto dentro como fuera de las áreas de dormir. No desactive la alarma de humo para fumar o cocinar.

- Haga copias digitales de documentos y registros valiosos, como certificados de nacimiento.
- Duerma con la puerta cerrada.
- Considere instalar un sistema automático de rociadores para incendios en su vivienda.

## ATENCIÓN: medidas básicas

- Gatee o arrástrese por debajo del humo hasta la salida, el humo denso y los gases se acumulan primero en el cielorraso.
- Antes de abrir la puerta, palpe el picaporte y la puerta. Si alguno de ellos está caliente o si sale humo por la puerta, deje la puerta cerrada y use la segunda salida.
- Si abre una puerta, hágalo lentamente. Esté listo para cerrarla rápidamente ante la presencia de humo denso o fuego.
- Si no puede llegar hasta una persona que necesita ayuda debe abandonar la vivienda y comunicarse con el departamento de bomberos. Al comunicarse con las autoridades relacione el lugar de la vivienda dónde está la persona. También informe si hay mascotas atrapadas dentro de su hogar.
- Si no puede salir, cierre la puerta y cubra las bocas de ventilación y las grietas alrededor de las puertas con tela o cinta adhesiva para mantener el humo alejado. Comuníquese con las autoridades e



infórmeles dónde está y haga señales de ayuda desde la ventana con una tela de color claro o una linterna.

- Si su ropa se enciende con fuego, deténgase, tírese al piso y revuélquese –deténgase de inmediato, tírese al piso y cúbrase la cara con las manos. Revuélquese una y otra vez de un lado al otro hasta que se apague el fuego. Si usted o alguna otra persona no pueden detenerse, tirarse al piso y revolcarse, sofoque las llamas con una manta o toalla. Use agua fría para tratar las quemaduras inmediatamente durante 3 a 5 minutos. Cubra las quemaduras con un paño seco y limpio. Pida ayuda médica de inmediato al departamento de bomberos.
- Si usa un andador o una silla de ruedas, verifique todas las salidas para asegurarse de que pueda usarlas. Haga todos los arreglos necesarios, por ejemplo, instalar rampas de salida y ensanchar las puertas, para facilitar el escape en caso de emergencia. Tenga un teléfono cerca de su cama y esté listo para llamar al 112 o al número local de emergencias en caso de que se produzca un incendio.

## POSTERIOR: seguridad y seguros

- Si está asegurado, comuníquese con su empresa aseguradora para obtener instrucciones detalladas sobre cómo proteger la propiedad, realizar un inventario y comunicarse con las empresas de reposición por daño a causa de incendio. Si no está asegurado, intente comunicarse con organizaciones privadas como las religiosas para buscar ayuda y asistencia.
- Verifique con el departamento de bomberos si es seguro entrar en su residencia. Esté atento a cualquier daño estructural provocado por el fuego.
- El departamento de bomberos debe controlar que sea seguro usar los servicios públicos o debe desconectarlos antes de abandonar el lugar. No intente reconectar los servicios públicos usted mismo.
- Haga un inventario de los bienes dañados. No tire ningún objeto dañado hasta terminar el inventario.
- Intente localizar documentos y registros valiosos.
- Comience a guardar los recibos del dinero que gasta en relación con las pérdidas por el incendio. Es posible que la empresa aseguradora le pida los recibos, y también pueden usarse para verificar las pérdidas



reclamadas respecto del impuesto sobre la renta.

- Notifique a su empresa hipotecaria y al propietario de la vivienda sobre el incendio.

## ¡Para evitar!

En la cocina: quédese en la cocina cuando fría, ase a la parrilla o cocine a las brasas. Si abandona la cocina incluso por un período breve, apague el fuego. Cuando Cocine use mangas cortas o enrolladas. Fumar: fume afuera y apague completamente las colillas en una lata llena de arena, nunca tire colillas de cigarrillos ni cenizas calientes en los cubos de basura. Nunca fume en un hogar donde se usa oxígeno, incluso si está apagado. El oxígeno puede ser explosivo y hace que el fuego arda con más intensidad y rapidez. Mucha atención: ¡No fume en la cama!

Seguridad eléctrica y de los electrodomésticos: los cables pelados pueden causar incendios. Reemplace todos los cables gastados, viejos o dañados de los electrodomésticos inmediatamente y no pase cables por debajo de alfombras o muebles. Apague inmediatamente los interruptores de luz que estén calientes al tacto y las luces que parpadeen y llame a un profesional para que los reemplace.

Niños solos: guarde los fósforos y los encendedores fuera de la vista y el alcance de los niños, preferentemente en un armario con llave. Nunca deje a los niños sin supervisión cerca de cocinas encendidas o velas prendidas, incluso por un breve período.



Por tratarse de una guía consular de emergencias dirigida a los ciudadanos colombianos que viven en Polonia, nos concentramos en emergencias de incendios en el hogar. No obstante, existen indicaciones y medidas precisas para otro tipo de incendios como en sitios de trabajo, el forestal o con materiales peligrosos que requieren otro tipo de guía por parte de autoridades más especializadas. Para cualquier información adicional al respecto puede contactarse con los departamentos de bomberos locales para obtener una guía específica para esos eventos.

<b>País</b>	<b>TELÉFONOS</b>
Bulgaria	160
Estonia	112
Letonia	01 o 112
Lituania	01 o 112
Moldova	901
Polonia	998
Rumania	981
Ucrania	101

## Recomendaciones de plan de acción en desastres

Los desastres pueden ocurrir rápidamente y sin previo aviso. Usted puede verse forzado a evacuar su vecindario o a permanecer en su residencia. Las autoridades recomiendan a las familias tener un plan



en caso de que los servicios básicos como agua, electricidad y teléfono sean suspendidos.

Pasos para un plan familiar en casos de desastres:

- Reunirse con su familia y discutir la importancia de estar preparados ante cualquier tipo de desastres, tales como huracanes, terremotos e incendios. Tener especial cuidado en explicar a los niños los peligros que conllevan estos desastres.
- Escoger dos lugares de reunión:
  - Uno en frente de la vivienda, en caso de una emergencia súbita.
  - Un lugar fuera del vecindario, en caso de que no sea posible regresar a casa. todos deben saber cómo llegar allí.
- Solicitar a un amigo o a un miembro de la familia, ser el “contacto familiar”. Todos los miembros de la familia deben saber el número de esta persona, a quien deberán llamar e informar su ubicación.
- Discutir qué hacer y dónde ir en caso de una evacuación.
- Planear como cuidar a las mascotas. Los animales no son permitidos en los refugios de emergencia debido a regulaciones sanitarias, por lo que se deben tener planes para su reubicación fuera de casa.

Complete la siguiente lista de verificación:

- Números telefónicos de emergencia- bomberos, policía, ambulancia.
- Enseñe a los niños cuándo y cómo marcar a las líneas 119 y 110 para ayuda de emergencia.
- Muestre a los miembros de la familia cómo y cuándo apagar los flujos de electricidad, agua y gas.
- Verifique si tiene póliza de seguros adecuada para cada eventualidad.
- Instale un extinguidor de fuego en su vivienda, y solicite entrenamiento por parte de los bomberos. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conocen el lugar donde está el extinguidor.

- Instale detectores de humo en todos los niveles de la vivienda, especialmente cerca a los dormitorios.
- Tenga a mano provisiones y un botiquín de emergencia.
- Tome clases de primeros auxilios y de resucitación cardiorrespiratoria.
- Determine las mejores rutas de evacuación de su vivienda; por lo menos dos rutas desde cada habitación o espacio.
- Determine los lugares seguros dentro de su vivienda para cada tipo de desastre.

Practique y mantenga su plan y:

- •Repase el plan con sus hijos cada 6 meses.
- •Realice simulacros de evacuaciones de emergencia.
- •Reemplace el agua y los alimentos reservados cada 6 meses.
- •Pruebe y recargue su extinguidor de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Pruebe sus detectores de incendio cada mes, y cambie las baterías por lo menos una vez al año.



# IV

- Identificar los elementos peligrosos dentro de su hogar. En un desastre, elementos ordinarios en el hogar pueden causar daños o heridas. Cualquier cosa que se pueda mover, caer, romper o encender en llamas, es un peligro potencial. Se recomienda chequear cosas como:
  - Reparar el cableado eléctrico defectuoso y conexiones de gas con fugas.
  - Ajustar las estanterías y ubicar los objetos grandes y pesados en las partes bajas de la estantería.
  - Colgar cuadros y espejos alejados de las camas.
  - Apretar objetos ubicados encima de la cama, tales como lámparas.
  - Asegurar los calentadores de agua amarrándolos a la pared.
  - Reparar grietas en los techos o fundaciones.
  - Almacenar pesticidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.

## Directorio Telefónico de Emergencias

---

<b>Polonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	997
Bomberos	998
Ambulancia	999

<b>Estonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
Emergencias	112

<b>Bulgaria</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	166
Bomberos	160
Ambulancia	150

<b>Letonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	166
Bomberos	160
Ambulancia	150

<b>Lituania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	02
Bomberos	01
Ambulancia	03

<b>Moldova</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	902
Bomberos	901
Ambulancia	903

<b>Rumania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	955
Bomberos	981
Ambulancia	961

<b>Ucrania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	102
Bomberos	101
Ambulancia	103

## Contacto embajada de Colombia en Polonia

**Dirección:** Ul. Zwyciezców 29, postal code 03-936 Warszawa, Poland

**Teléfono local:** +48 226177157 6174917 6170973

**Correo electrónico:** contactenos@cancilleria.gov.co; cvarsovia@cancilleria.gov.co

**Video-llamada gratuita a través de la página** <http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Chat en línea a través de la página** <http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Llamada en línea gratuita a través de la página** <http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Línea de atención telefónica en Bogotá:** (+57 1) 3826999

**Twitter:** @CancilleriaCol

# Huracanes o Tornados

---

Este tipo de emergencias toman un lapso de desarrollo del evento muy corto, pues en poco tiempo puede causar grandes daños a las personas y bienes.

## Recomendaciones en caso de incendios

- Durante el desarrollo de una emergencia, por favor esté atento a las páginas web y redes sociales de la Cancillería y de la Embajada.
- No se pierda del mapa: en lo posible, manténgase en contacto con sus familiares en Colombia. Igualmente, regístrese, o actualice su registro consular, el cual permitirá al Gobierno de Colombia tener certeza sobre sus datos de contacto y ubicación:

[Actualiza tu localización aquí](#)

## Prepárese para los Huracanes y tornados:

### Al comienzo de la temporada de huracanes o tornados:

- Hacer una revisión cuidadosa del techo de su vivienda, las contraventanas y cerrojos, repárelos sí es necesario.
- Asegure que las capas galvanizadas de su techo están debidamente aseguradas.
- Mantener reservas de bolsas plásticas. El plástico es un material esencial para evitar que documentos importantes, cuadros, equipos y muebles se mojen.
- Podar árboles que hagan contacto con cables de energía, o se ubiquen sobre la vivienda.



- Asegurarse de que los aparatos para cocinar como estufas portátiles, están en buenas condiciones.
- Tener reservas de carbón y aceite para lámparas, debidamente protegido del agua.
- En caso de no dominar el idioma, es importante intentar comunicarse con los vecinos, para saber si se ha emitido alguna alerta especial para su barrio.

## Durante un huracán o tornado:

- Refugiarse en un espacio interior pequeño, en un armario o en un corredor que tenga la mayor cantidad de paredes entre usted y el exterior.
- Mantenerse alejado de ventanas y puertas de vidrio.
- No salir de la vivienda, a menos que sea absolutamente necesario. Cuando el viento es fuerte, usted corre el riesgo de ser golpeado por objetos que lleva el viento.
- Los niños no deben ser llevados al exterior de la vivienda, pues corren el riesgo de ser arrastrados por el viento.
- Permanecer en el lugar dónde esté hasta que la tormenta haya pasado. Mucha gente ha perdido la vida intentando cambiar de lugar durante el paso del huracán.
- Sí la vivienda muestra signos de agrietarse, permanezca debajo de una mesa o en un armario robusto.
- Estar atento a la caída de material desde el techo.
- Si las ventanas no fueron selladas, colocar objetos grandes en



frente de las mismas para evitar ser alcanzado por esquirlas del vidrio.

- Mantener la calma. Su habilidad para actuar lógicamente es importante.
- Escuchar la radio para informarse de la situación y seguir las recomendaciones de autoridades locales.

## Después de un huracán o tornado

- Buscar atención médica para las personas heridas, en los puestos de primeros auxilios, hospitales o clínicas.
- No tocar cables eléctricos que estén colgando o fuera de su lugar habitual. Informa a la empresa de energía o la estación de policía.
- Reportar la ruptura de tubería a la autoridad de recursos acuíferos de su zona.
- Inmediatamente después del huracán, no usar el agua potable para usos en el hogar, lavar vehículos o regar jardines, hasta que se normalice el servicio de agua.
- No desechar el agua almacenada en bañeras u otros recipientes hasta que se normalice el servicio de agua.
- Hierva toda el agua que vaya a consumir, hasta estar seguro que se ha restablecido el servicio normal de acueducto.
- Tener cuidado con los árboles que hayan caído, recoja las ramas caídas y otros escombros, para que puedan ser recolectados fácilmente.
- No salir a la calle descalzo. Tenga cuidado de vidrios rotos en el piso.



# Recomendaciones de plan de acción en desastres naturales

Los desastres pueden ocurrir rápidamente y sin previo aviso. Usted puede verse forzado a evacuar su vecindario o a permanecer en su residencia. Las autoridades recomiendan a las familias tener un plan en caso de que los servicios básicos como agua, electricidad y teléfono sean suspendidos.

Pasos para un plan familiar en casos de desastres:

- Reunirse con su familia y discutir la importancia de estar preparados ante cualquier tipo de desastres, tales como huracanes, terremotos e incendios. Tener especial cuidado en explicar a los niños los peligros que conllevan estos desastres.
- Escoger dos lugares de reunión:
  - Uno en frente de la vivienda, en caso de una emergencia súbita, tal como un incendio.
  - Un lugar fuera del vecindario, en caso de que no sea posible regresar a casa. todos deben saber cómo llegar allí.
- Solicitar a un amigo o a un miembro de la familia, ser el “contacto familiar”. Todos los miembros de la familia deben saber el número de esta persona, a quien deberán llamar e informar su ubicación.



- Discutir qué hacer y dónde ir en caso de una evacuación.
- Planear como cuidar a las mascotas. Los animales no son permitidos en los refugios de emergencia debido a regulaciones sanitarias, por lo que se deben tener planes para su reubicación fuera de casa.

Complete la siguiente lista de verificación:

- Números telefónicos de emergencia- bomberos, policía, ambulancia.
- Enseñe a los niños cuándo y cómo marcar a las líneas 119 y 110 para ayuda de emergencia.
- Muestre a los miembros de la familia cómo y cuándo apagar los flujos de electricidad, agua y gas.
- Verifique si tiene póliza de seguros adecuada para cada eventualidad.
- Instale un extinguidor de fuego en su vivienda, y solicite entrenamiento por parte de los bomberos. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conocen el lugar donde está el extinguidor.
- Instale detectores de humo en todos los niveles de la vivienda, especialmente cerca a los dormitorios.
- Tenga a mano provisiones y un botiquín de emergencia.
- Tome clases de primeros auxilios y de resucitación cardiorrespiratoria.
- Determine las mejores rutas de evacuación de su vivienda; por lo menos dos rutas desde cada habitación o espacio.
- Determine los lugares seguros dentro de su vivienda para cada tipo de desastre.

Practique y mantenga su plan y:

- Repase el plan con sus hijos cada 6 meses.
- Realice simulacros de evacuaciones de emergencia.
- Reemplace el agua y los alimentos reservados cada 6 meses.
- Pruebe y recargue su extinguidor de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Pruebe sus detectores de incendio cada mes, y cambie las baterías por lo menos una vez al año.

# IV

- Identificar los elementos peligrosos dentro de su hogar. En un desastre, elementos ordinarios en el hogar pueden causar daños o heridas. Cualquier cosa que se pueda mover, caer, romper o encender en llamas, es un peligro potencial. Se recomienda chequear cosas como:
  - Reparar el cableado eléctrico defectuoso y conexiones de gas con fugas.
  - Ajustar las estanterías y ubicar los objetos grandes y pesados en las partes bajas de la estantería.
  - Colgar cuadros y espejos alejados de las camas.
  - Apretar objetos ubicados encima de la cama, tales como lámparas.
  - Asegurar los calentadores de agua amarrándolos a la pared.
  - Reparar grietas en los techos o fundaciones.
  - Almacenar pesticidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.

## Directorio Telefónico de Emergencias

---

<b>Polonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	997
Bomberos	998
Ambulancia	999

<b>Estonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
Emergencias	112

<b>Bulgaria</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	166
Bomberos	160
Ambulancia	150

<b>Letonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	166
Bomberos	160
Ambulancia	150

<b>Lituania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	02
Bomberos	01
Ambulancia	03

<b>Moldova</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	902
Bomberos	901
Ambulancia	903

<b>Rumania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	955
Bomberos	981
Ambulancia	961

<b>Ucrania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	102
Bomberos	101
Ambulancia	103

## Contacto embajada de Colombia en Polonia

**Dirección:** Ul. Zwyciezców 29, postal code 03-936 Warszawa, Poland

**Teléfono local:** +48 226177157 6174917 6170973

**Correo electrónico:** [contactenos@cancilleria.gov.co](mailto:contactenos@cancilleria.gov.co); [cvarsovia@cancilleria.gov.co](mailto:cvarsovia@cancilleria.gov.co)

**Video-llamada gratuita a través de la página** <http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Chat en línea a través de la página** <http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Llamada en línea gratuita a través de la página** <http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Línea de atención telefónica en Bogotá:** (+57 1) 3826999

**Twitter:** @CancilleriaCol

# Terremotos

Se sugiere revisar el riesgo de terremoto de los lugares en dónde se encuentra, y eliminar todos los objetos que tengan el potencial de causar daños.

Previsión y sentido común es todo lo que se necesita para detectar lo que podría pasar durante un terremoto en cada uno de los espacios de la vivienda.

## Como precaución ante un terremoto, verifique:

- **Closets, armarios, vestidores, bibliotecas:** estos pueden derrumbarse durante un terremoto, a menos que estén debidamente asegurados a la pared. Objetos caídos pueden obstaculizar su evacuación y causarle heridas.
- **Lámparas pesadas, jarrones y estatuillas:** si los coloca sobre una estantería, asegúrese de tenerlos asegurados con cinta industrial.
- **Plantas y mobiliario colgante:** estos tienden a moverse fuertemente durante un terremoto. Cuélguelos en ganchos que estén cerrados completamente, para evitar que se salgan de su lugar. Utilice recipientes plásticos en vez de cerámica.

## Adicional se recomienda:

- Cerciorarse de que los espejos de pared y estanterías estén asegurados, que los aires acondicionados ubicados en ventanas estén firmemente puestos.
- Asegurarse en su lugar los televisores, computadores y coches o sillas de ruedas



# Qué hacer durante un terremoto

Los terremotos pueden suceder en cualquier momento y lugar. Hay una probabilidad, cuando se presenta un terremoto, de que usted pueda tener unos segundos entre el momento de darse cuenta que se trata de un terremoto, y el momento en que este finaliza. Es aquí cuando la planeación se vuelve importante. Si usted sabe lo que debe hacer, usted puede tomar las decisiones correctas, entre resultar herido o vivir o morir.

## Busque protección en el espacio más cercano

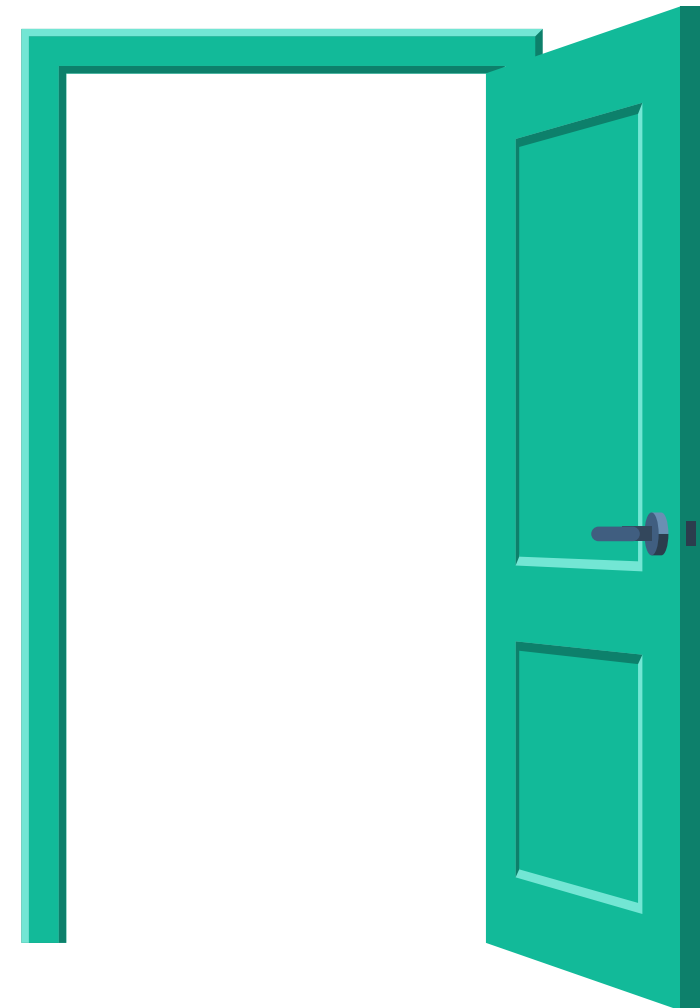
- Si se encuentra en un espacio abierto, protéjase en ese lugar, no busque entrar a un edificio, o viceversa.
- Protéjase de elementos que puedan caer encima suyo. Una vez esté en un lugar seguro, permanezca allí hasta que se detenga el terremoto.



## Agacharse, cubrirse y permanecer

Muévase hacia una pared interior, si usted está bajo techo, agáchese, coloque sus brazos sobre su cabeza y cuello para protección. Si tiene un libro, una almohada, una bandeja, o cualquier otro objeto que sirva de protección, manténgalo sobre su cabeza y cuello. Es mejor exponer sus brazos a que algo caiga sobre su cabeza o cuello, lo que probablemente resultaría en pérdida de conciencia, parálisis, daño cerebral o la muerte.

- Practique el procedimiento de agacharse, cubrirse y permanecer hasta que sea una reacción instintiva:
  - Agacharse: ubíquese debajo de un mueble fuerte, tomando una forma esférica (no se ubique debajo de camas u objetos que puedan colapsar).
  - Cubrirse: proteja su cabeza y ojos de objetos que estén cayendo o volando. Proteja su cabeza con una mano.
  - Permanecer: con la otra mano, sosténgase al mueble. Si este se mueve, muévase usted también. Manténgase protegido hasta que esté seguro que se ha detenido el terremoto.



## Marco de puerta como protección:

- Si usted no está cerca de un mueble robusto, protéjase debajo del marco de una puerta. Estas generalmente son los espacios más fuertes en las viviendas.
- Evite utilizar marcos de puerta que tengan ventanas o aires acondicionados encima de estos.

# Qué hacer después de un terremoto...

---

## si usted está en casa:

- Ponerse zapatos de suela fuerte. No camine descalzo a ningún lugar después de un terremoto.
- Revisar si tiene heridas: revise si usted u otros miembros de la familia tienen heridas, y busque atención médica para los casos graves.
- No usar los teléfonos salvo que sea una herida grave: los socorristas necesitarán todas las líneas telefónicas disponibles.
- Revisar si hay incendios. No encienda fósforos o velas, que pueden prender fugas de gas o productos inflamables que se hayan regado. Si siente olor a gas o sospecha que las líneas de gas están dañadas, inmediatamente desconecte los cilindros.
- Revisar las escaleras antes de utilizarlas: estas se pueden haber debilitado luego de un terremoto. Al evacuar, revise cuidadosamente antes de poner todo su peso sobre estas.

- Revisar el edificio: inspecciones cuidadosamente el interior y el exterior del edificio. Busque grietas en las paredes, columnas que hayan cambiado de lugar, y grietas en pórticos y andenes. Si observa algo diferente a grietas menores, evacúe inmediatamente, y no regrese al interior del edificio hasta que un experto lo haya revisado.
- Ayudar a los vecinos: una vez haya revisado su vivienda, revise si sus vecinos necesitan ayuda.
- Escuchar la radio para órdenes de evacuación y otras informaciones.

## si usted está fuera de casa:

- Permanecer en el lugar donde se encuentra y buscar información en la radio.
- Recuerde que las réplicas, especialmente después de grandes terremotos, pueden causar muchos daños. Pasos elevados, puentes y edificios pueden soportar el terremoto principal, pero derrumbarse producto de las réplicas.
- No conduzca a menos que: se encuentre alejado de puentes y edificios altos, y solamente por seguridad o para brindar asistencia. Las vías deben permanecer libres para vehículos de emergencia. No se apresure para ingresar a su vivienda. Haga una revisión a distancia, y sí lo ve bien, haga otra más cerca. Si está bien, abra la puerta, identifique si hay fugas de gas. Si no hay peligro.



# Equipo de supervivencia

## Agua:

- Almacenar en contenedores plásticos. Evite utilizar contenedores que se pueden dañar o quebrar, tales como botellas de cristal.
- Almacene un galón de agua por persona por día.
- Mantener reservas para 7 días por persona, como mínimo. No olvide el agua para las mascotas, que también son miembros de la familia.



## Alimentos:

- Mantener reservas de alimentos no perecederos para 7 días por persona, como mínimo. Escoja alimentos que no requieran refrigeración, cocción o agua para su preparación. En estos tipos de alimentos se incluyen:
  - Carnes, frutas y vegetales en lata.
  - Jugos en lata.
  - Jamones
  - Galletas.

# Botiquín de primeros auxilios

## Este debe incluir:

- Curas de todos los tamaños.
- Gasa esterilizada
- Tijeras
- Hilo y aguja
- Dosis de medicinas prescrita, si alguien en la familia debe tomarla.
- Medicinas no prescritas, como aquellas de venta libre (para contrarrestar el dolor).
- Alcohol
- Algodón

## Herramientas y provisiones

- Radio de pilas, y pilas extra.
- Velas
- Linternas
- Luces de identificación, una por persona, con baterías extra.
- Dinero en efectivo de baja denominación
- Abre latas
- Cuchillo multipropósito
- Cubiertas plásticas para resguardar objetos y artículos importantes (documentos de identificación, objetos de valor, etc).

## Artículos de higiene

- • Papel higiénico



- Jabón
- Elementos higiénicos para damas
- Productos de higiene personal
- Bolsas de basura plásticas
- Caneca de basura con tapa.
- Desinfectante
- Blanqueador.

### **Artículos de vestir**

- Incluya por lo menos tres mudas de ropa y de calzado por persona.
- Calzado de trabajo pesado o botas.
- Ropa para la lluvia.
- Sábanas y bolsas para dormir.

# **Recomendaciones de plan de acción**

---

Los desastres pueden ocurrir rápidamente y sin previo aviso. Usted puede verse forzado a evacuar su vecindario o a permanecer en su residencia. Las autoridades recomiendan a las familias tener un plan en caso de que los servicios básicos como agua, electricidad y teléfono sean suspendidos.

## Pasos para un plan familiar en casos de desastres:

- Reunirse con su familia y discutir la importancia de estar preparados ante cualquier tipo de desastres, tales como huracanes, terremotos e incendios. Tener especial cuidado en explicar a los niños los peligros que conllevan estos desastres.
- Escoger dos lugares de reunión:
- Uno en frente de la vivienda, en caso de una emergencia súbita.
- Un lugar fuera del vecindario, en caso de que no sea posible regresar a casa. todos deben saber cómo llegar allí.
- Solicitar a un amigo o a un miembro de la familia, ser el “contacto familiar”. Todos los miembros de la familia deben saber el número de esta persona, a quien deberán llamar e informar su ubicación.
- Discutir qué hacer y dónde ir en caso de una evacuación.
- Planear como cuidar a las mascotas. Los animales no son permitidos en los refugios de emergencia debido a regulaciones sanitarias, por lo que se deben tener planes para su reubicación fuera de casa.

### Complete la siguiente lista de verificación:

- Números telefónicos de emergencia- bomberos, policía, ambulancia.
- Enseñe a los niños cuándo y cómo marcar a las líneas 119 y 110 para ayuda de emergencia.
- Muestre a los miembros de la familia cómo y cuándo apagar los flujos de electricidad, agua y gas.
- Verifique si tiene póliza de seguros adecuada para cada eventualidad.
- Instale un extinguidor de fuego en su vivienda, y solicite entrenamiento por parte de los bomberos. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conocen el lugar donde está el extinguidor.
- Instale detectores de humo en todos los niveles de la vivienda, especialmente cerca a los dormitorios.



- Tenga a mano provisiones y un botiquín de emergencia.
- Tome clases de primeros auxilios y de resucitación cardiorrespiratoria.
- Determine las mejores rutas de evacuación de su vivienda; por lo menos dos rutas desde cada habitación o espacio.
- Determine los lugares seguros dentro de su vivienda para cada tipo de desastre.

Practique y mantenga su plan y:

- Repase el plan con sus hijos cada 6 meses.
- Realice simulacros de evacuaciones de emergencia.
- Reemplace el agua y los alimentos reservados cada 6 meses.
- Pruebe y recargue su extinguidor de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Pruebe sus detectores de incendio cada mes, y cambie las baterías por lo menos una vez al año.

## IV

Identificar los elementos peligrosos dentro de su hogar. En un desastre, elementos ordinarios en el hogar pueden causar daños o heridas. Cualquier cosa que se pueda mover, caer, romper o encender en llamas, es un peligro potencial. Se recomienda chequear cosas como:

- Reparar el cableado eléctrico defectuoso y conexiones de gas con fugas.



- Ajustar las estanterías y ubicar los objetos grandes y pesados en las partes bajas de la estantería.
- Colgar cuadros y espejos alejados de las camas.
- Apretar objetos ubicados encima de la cama, tales como lámparas.
- Asegurar los calentadores de agua amarrándolos a la pared.
- Reparar grietas en los techos o fundaciones.
- Almacenar pesticidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.

## Directorio telefónico de emergencias

<b>Polonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	997
Bomberos	998
Ambulancia	999

<b>Bulgaria</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	166
Bomberos	160
Ambulancia	150

<b>Estonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
Emergencias	112

<b>Letonia</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	110
Bomberos	01
Ambulancia	113

<b>Lituania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	02
Bomberos	01
Ambulancia	03

<b>Moldova</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	902
Bomberos	901
Ambulancia	903

<b>Rumania</b>	<b>TELÉFONOS</b>
General	112
Policía	955
Bomberos	981
Ambulancia	961

Ucrania	TELÉFONOS
General	112
Policía	102
Bomberos	101
Ambulancia	103

## Contacto embajada de Colombia en Polonia

**Dirección:** Ul. Zwyciezców 29, postal code 03-936 Warszawa, Poland

**Teléfono local:** +48 226177157 6174917 6170973

**Correo electrónico:** [contactenos@cancilleria.gov.co](mailto:contactenos@cancilleria.gov.co);  
[cvarsovia@cancilleria.gov.co](mailto:cvarsovia@cancilleria.gov.co)

**Video-llamada gratuita a través de la página**

<http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Chat en línea a través de la página**

<http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Llamada en línea gratuita a través de la página**

<http://www.cancilleria.gov.co/help/contactus>

**Línea de atención telefónica en Bogotá:** (+57 1) 3826999

**Twitter:** @CancilleriaCol





**El futuro  
es de todos**

**Cancillería  
Consulado de Colombia  
en Varsovia**

**Dirección de Asuntos Migratorios,  
Consulares y Servicio al Ciudadano**