

Guía de campo para la autoprotección y actuación en situaciones de emergencias

2022



BENEMÉRITO
103
CUERPO DE BOMBEROS
DE LA REPÚBLICA DE PANAMÁ



108
Línea de
emergencia



911
Línea de emergencia



520-4426
Línea de
emergencia



104
Línea de emergencia
Policía Nacional de Panamá

Los momentos iniciales de cualquier **emergencia** son críticos y la población implicada depende de su propia capacidad de respuesta y organización, hasta la llegada de los servicios de emergencia.



Por lo tanto,

todos debemos conocer las medidas básicas que se pueden adoptar durante esos primeros momentos para favorecer tanto su seguridad como la de aquellas personas que se encuentran con usted.

Esta **Cartilla de Autoprotección** pretende brindarle las **medidas básicas** a adoptar por cualquier persona que se encuentre en una **situación de urgencia o emergencia**.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Complejo Corozal, Cárdenas, Ciudad de Panamá

Dirección Nacional de Educación Ambiental

Teléfono: 515-7390

www.meduca.gob.pa

educacion.ambiental@meduca.gob.pa

RET

Calle Evelio Lara 135

Ciudad del Saber, Panamá

Teléfono: 309 -1030

www.retamericas.org

USAID/BHA

La revisión y reproducción de esta guía ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID/BHA), en el marco del proyecto "Fortalecimiento de la gestión integral del riesgo de desastres a nivel local en Costa Rica, Panamá, México y la República Dominicana," implementado por RET en colaboración con Ministerio de Educación. El contenido no refleja necesariamente las opiniones de USAID y el Gobierno de los Estados Unidos.

AUTORIDADES

MARUJA GORDAY DE VILLALOBOS

Ministra de Educación

ARIEL RODRÍGUEZ GIL

Viceministro Académico

JOSÉ PÍO CASTILLERO

Viceministro Administrativo de Educación

RICARDO SÁNCHEZ

Viceministro de Infraestructura de Educación

JULIO ESCOBAR

Asesor Presidencial en Temas Educativos

GUILLERMO ALEGRÍA

Director General de Educación

CARMEN ESTHER APARICIO GUZMÁN

Directora Nacional de Educación Ambiental

2022

**Guía de campo para la
autoprotección y actuación
en situaciones de emergencias**

Elaboración de la guía de campo para la autoprotección y actuación en situaciones de emergencias

José Aristides Ponce
Keycha Valdelamar
Migdalia Ponce
Nadeska Arrocha
Lina Martiz

Apoyo Técnico USAID/BHA RET

Iris Polanco
Sophia Robson
Itabé Medina
Diego Monroy
Leonarda De Gracia

Diseño y Diagramación

Miriam Hernández Tenorio

Generalidades de los números de emergencias SUME 9-1-1 / BOMBEROS 103 / POLICÍA 104 / SENAN 108 / SINAPROC 520-4426/27

➡ ¿Qué son los números 9-1-1/103/104/108 y 520 4426/27?

Son los números de teléfono gratuitos a los cuales llamar cuando surge una emergencia y alguien necesita ayuda: accidentes, incendios, agresiones, rescates, catástrofes, etc. Proporciona acceso directo a los servicios de bomberos, policía, ambulancia y protección civil.

➡ ¿Qué ocurre al llamar a un número de emergencias?

Al marcar deberá identificarse y contestar las preguntas del operador de manera clara, facilitándole los datos que le pida y siguiendo sus instrucciones.

➡ Las preguntas tienen por objeto aclarar

¿Cuál es la emergencia o situación?
¿Quién llama?
¿En qué lugar ha ocurrido?
¿Cuándo ha sucedido?
¿Cómo ocurrió?
¿Número de personas heridas?
¿Número de teléfono de contacto
Conteste las preguntas con la mayor claridad posible
Siga las instrucciones del operador
No cuelgue el teléfono hasta que el operador se lo indique

➡ ¿Cuándo marcar un número de emergencia?

Quando la vida o los bienes se encuentren en peligro inmediato: accidentes, incendios, necesidad de atención médica urgente, agresiones, robos, rescates, catástrofes.

➡ ¿Cuándo no se debe llamar a los números de emergencias?

- ▶ ¡Los números de emergencias no son un juego!
- ▶ Nunca llame para solicitar información que no sea por una emergencia en la que se encuentren en riesgo los bienes y la vida.
- ▶ Nunca llame para solicitar información sobre el estado del tiempo o carreteras.

➡ Recomendaciones sobre los números de emergencias

- ▶ Enseñe a los niños y a quienes los cuidan, cómo usar apropiadamente los números de emergencias.
- ▶ Advértales que su uso es exclusivo para emergencias
- ▶ Las llamadas indebidas entorpecen la labor de quienes atienden las emergencias reales.
- ▶ Las llamadas maliciosas o con ánimo de engañar están penalizadas por ley.

🔍 | **MEDIDAS** ?

de prevención que **salvan vidas**



Mantenga siempre a la vista los números de emergencias.

Tenga en su casa, centro educativo u oficina, permanentemente una mochila de emergencias con los siguientes contenidos: radio con baterías, una linterna, baterías de repuesto para ambas, alimentos enlatados (renovados periódicamente), una pequeña reserva de agua, un botiquín de primeros auxilios.

Digitalice todos sus documentos importantes y manténgalos almacenados en su celular, Tablet y computadora.

Localice en su vivienda, centro educativo u oficina, dónde se encuentran la caja del panel de circuitos (breakers), llaves de paso de agua y gas.

Si utiliza tanque de gas, revise constantemente las mangueras y conexiones. Puede utilizar agua con jabón para determinar si la manguera presenta una fuga, al pasar una esponja con la mezcla por las mangueras, si se forman burbujas es porque hay una fuga.

Si algún miembro del personal docente o administrativo, utiliza algún medicamento habitualmente, tenga una pequeña reserva.



Los bienes importantes como documentos, procure tenerlos en un lugar identificado por si hay que evacuar repentinamente.

Siempre que visite un centro educativo, oficina regional u otros, identifica las escaleras, rutas de evacuación y puntos de encuentro; localice los extintores y salidas de emergencia.

Los administrativos deben estar familiarizados con el contenido del Plan de Gestión de Riesgos y protocolos de acción de su oficina.

Los supervisores y las comunidades educativas, deben familiarizarse con el Plan Escolar de Gestión de Riesgos (PEGIRD) de los centros educativos de su zona.

Los directores, docentes y personal administrativo deben mantener una comunicación fluida con el Comité de Seguridad Escolar (COSE) y estar familiarizados con el PEGIR de su centro educativo.

Si encuentra un salón u oficina cerrado con personas desmayadas, NO ENTRE, llame inmediatamente a los números de emergencias.

No guarde agentes tóxicos en envases de bebidas o comidas.

Etiquete cada envase con el nombre del agente que contiene.

Mantenga los envases con agentes tóxicos lejos del alcance de los niños.



Revise periódicamente las mangueras y conexiones de gas.

Mantenga en un área abierta los cilindros de gas.

Recoja agua durante los meses de lluvia, para mantener una reserva durante la escasez.

Durante la temporada seca, racione el agua para regar las plantas y limpiar.

Evite pérdida de agua revisando y dando mantenimiento a las tuberías y llaves de agua.

No encienda fuego en el bosque o zonas herbazales. No arroje cigarrillos, fósforos, colillas de cigarrillo, botellas o cualquier elemento que pueda provocar un incendio.

Limpie los alrededores de su casa, oficina, escuela o campamento de materiales combustibles como ramas secas, maleza, etc. No deje desechos o cualquier otro material de descarte. Mantenga limpia el área.

Antes de trasladarse, infórmese sobre las zonas de peligro que puedan existir en la ruta de tránsito y en la zona de su destino.

Si transita por carreteras o caminos, manténganse atento a los letreros de advertencia por el riesgo de derrumbes. Recuerde manejar siempre a la defensiva.

Proteja los bosques. Evite tala de árboles y quema de herbazales. Participe en actividades de conservación, revegetación, reforestación y recuperación de áreas verdes.

Construya o habite en zonas seguras, lejos de laderas deforestadas.

Identifique las áreas con amenazas de derrumbes o deslizamientos.

Durante las lluvias, manténgase vigilando las laderas de la montaña, para identificar señales previas al derrumbe.

Evite que el agua se filtre en el interior de las montañas deforestadas: abra zanjas, canales y otros que permitan el drenaje adecuado del agua.

Si se encuentra transitando una ladera, hágalo por la parte más alta que pueda. Circulen uno detrás del otro guardando una distancia de 2 metros, evitando hacer movimientos bruscos y vigilando a los compañeros. De ser necesario, amarrarse todos por la cintura a una cuerda hasta que pasen la zona de peligro.

🔍 | **Prevención en embarcaciones**



Antes del embarque, haga una inspección visual sobre el buen estado de la embarcación, así como su equipamiento (luces, chalecos salvavidas, salvavidas de rosca entre otros). Si no cuenta con estos equipos, no te embarques, tu seguridad y tu vida son lo más importante.

- > A penas subas a la embarcación, colócate el chaleco salvavidas y no te lo quites hasta pisar tierra firme.
- > No se exponga a fuertes corrientes y oleaje.

🔍 | **Prevega mordeduras y picaduras**

Para evitar la presencia de arañas
y escorpiones



- > Limpie la escuela y vivienda periódicamente.
- > Separe las camas de las paredes y cortinas. Sacuda las sábanas antes de acostarse.
- > Tape todos los desagües (baño, cocina, patio) con una rejilla de trama fina.

- > Utilice compuestos de comprobada efectividad para el control de artrópodos venenosos.
- > No acumule desechos, escombros, madera.
- > Desinfecte periódicamente para eliminar plagas (cucarachas roedores, mosquitos y otro). Evite la acumulación de escombros, bloques o maderas.
- > No camine descalzo, revise el calzado y la ropa antes de usarla.



Para evitar la picadura de avispas y abejas

- > Manténgase alejada(o) de colmenas y panales. No las moleste.
- > No use ropa con colores brillantes.
- > Evite hacer ruidos fuertes.
- > Evite usar perfumes, fragancias y aerosoles para el cabello.
- > Si una abeja se acerca no haga movimientos bruscos.



Para evitar la mordedura de serpientes se recomienda

- > Limpiar las malezas de los alrededores de las escuelas y viviendas.
- > No introducir las manos entre los arbustos, huecos de árboles o grietas.
- > Usar pantalones anchos y botas de caucho. De ser posible caminar en compañía de otra persona.

ACCIONES

que salvan vidas

Si se encuentra ante una emergencia



Deténgase, respire profundamente 3 veces, para recuperar la calma.

Si puede y tiene señal de celular, marque un número de emergencia y comunique de forma clara y concisa la situación para que los estamentos de primera respuesta puedan atender pronta y adecuadamente la emergencia. No cuelgue hasta que el operador/a se lo indique.

Su seguridad es primero, no se exponga, verifique el área es segura antes de prestar cualquier ayuda. Si no puede prestar ayuda sin exponerse, límitese a avisar a los números de emergencias.

Siga las instrucciones de las autoridades.

Una vez el operador le indique que cierre la llamada, no utilice el teléfono ya que puede volver a llamarle.

Atienda las previsiones y noticias actualizadas que los medios de comunicación vayan aportando sobre la emergencia.

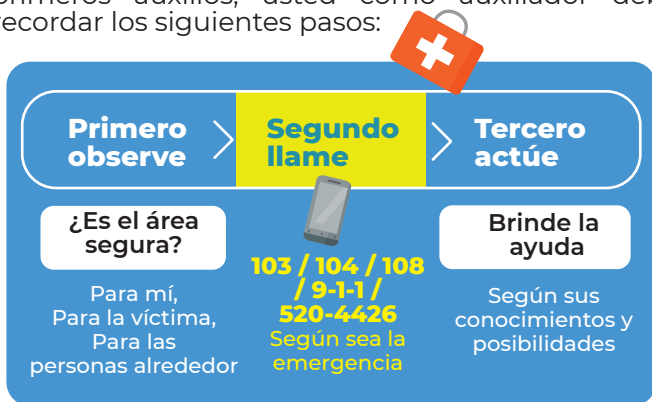
Un accidente o un desastre no es un espectáculo, no se acerque a curiosear para no exponerse ni entorpecer los trabajos de los equipos de emergencia.



No difunda noticias alarmantes sobre la emergencia para evitar que se propague el pánico entre la población. Las autoridades darán la información veraz, actualizada y completa en cada momento.

Normas generales para prestar primeros auxilios

⇒ Ante un incidente que requiere la atención de primeros auxilios, usted como auxiliador debe recordar los siguientes pasos:



⇒ Actúe solamente si tiene seguridad de los que va a hacer; si duda, es preferible no hacer nada, porque es probable que el auxilio que preste no sea adecuado y contribuya a agravar al lesionado.

⇒ Mantenga la calma para actuar con rapidez; esto da confianza al lesionado y a sus acompañantes. Permite la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar un auxilio. Evite el pánico.

- ⇒ Realice una revisión de la víctima para identificar las lesiones que pueda presentar.
- ⇒ No se retire del lado de la víctima; si está solo ponga el celular en alta voz mientras brinda la ayuda.

Precauciones generales para prestar primeros auxilios

- ⇒ Identifique los posibles peligros en el lugar del accidente y ubique a la víctima en un lugar seguro. Si no corre peligro inmediato, no lo mueva.
- ⇒ Mantenga una comunicación fluida con la víctima, sus familiares o conocidos presentes.
- ⇒ Afloje las ropas del accidentado y compruebe si respira sin dificultad.
- ⇒ Durante la valoración de la víctima, evite moverla bruscamente.
- ⇒ Si la víctima se encuentra consciente, pregúntele dónde le duele, pídale que mueva los dedos de sus extremidades, para determinar sensibilidad, dolor y movilidad.
- ⇒ Coloque a la víctima en posición lateral, para evitar que se ahogue en caso de vómito.
- ⇒ Cubra al lesionado para mantener su temperatura corporal.
- ⇒ Proporcione seguridad emocional y física.
- ⇒ No obligue al lesionado a levantarse o moverse, especialmente si se sospecha de alguna fractura, antes de es necesario la restricción del movimiento.

Como actuar en caso de:

Picaduras de Insectos Venenosos

Visión borrosa e intolerancia a la luz

Sensación de pelo en la garganta,
estornudos, comezón en
faringe y nariz

Contracciones musculares

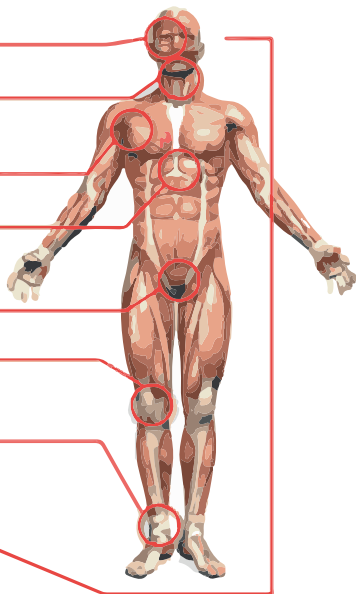
Hipertensión arterial, taquicardia,
fatiga y edema pulmonar

Dificultad para orinar

Dificultad para caminar

Dolor tipo quemadura, inflamación
y adormecimiento

En casos graves, coma y
convulsiones



Picadura de abeja y avispa

¿Qué hacer?

1



Retire el aguijón con una tarjeta. No utilice pinzas ya que podría apretar la bolsa de veneno del aguijón

2



Lave la herida con agua y jabón

3



Aplique una compresa fría

4



Si la picadura es una extremidad elévela



Incendios estructurales y forestales

En caso de incendio ¿Qué hacer?



01

Mantenga la calma



02

Active la alarma de incendio



03

Abandone el área del incendio por la ruta de evacuación más cercana



04

Cierre las puertas y ventanas de ser posible



05

No utilice ascensores, use las escaleras



06

Notifique a los bomberos



07

Si está entrenado en uso de extintores, ayude a extinguir el conato de incendio



08

Diríjase al punto de encuentro



09

Verifique que no falte nadie



10

Aléjese del edificio y no vuelva a entrar

Incendio de Masa Vegetal

¿Qué hacer?

Si se prende tu ropa,
rueda en el suelo
tapando tu rostro

Si no puede huir,
cúbrete con tierra



Aléjate hacia una área
libre, en dirección
opuesta al humo

Cubre boca y nariz con
un paño húmedo

No Intentes saltar las
llamas

Intoxicaciones



Recuerde mantener la calma.

Si sospecha de algún tipo de intoxicación propia o en otra persona, trate de identificar el origen y llame al 9-1-1.

En caso de un tóxico inhalado como el monóxido de carbono, saque a la persona a un lugar con aire fresco.

En caso de un tóxico en la piel, retire cualquier prenda que haya estado en contacto con el tóxico. Enjuague la piel de la persona con agua durante 15 a 20 minutos.

En caso de tóxico en los ojos, enjuague los ojos con agua durante 15 a 20 minutos.

Si el tóxico fue ingerido, evite la pérdida de calor, siga las instrucciones del operador. Traslade al centro de salud más cercano.

NO provoque el vómito en la persona, a menos que así lo indique un profesional de la salud.

Si la persona vomita, despeje las vías respiratorias.

Si la persona comienza a tener convulsiones, evite que se golpee la cabeza y espere a que terminen las convulsiones. Mantenga a la persona cómoda. Gírela sobre su lado izquierdo y permanezca allí mientras consigue o espera la ayuda médica.

Incluso si la persona parece estar perfectamente bien, consiga ayuda médica.

Accidentes en Montaña



Mantenga la calma. Establezca un orden de prioridades y actúe.

Recoja cuanta información sea posible (localización del accidente, su estado, heridas visibles, estado de alerta, respiración, entre otros.) y avise al 103 o al 520-4426.

Prevenga todo lo que pueda agravar el accidente, recuerde protegerse a sí mismo/a.

Vientos Fuertes



Busque protección del viento lejos de muros o árboles que puedan caer.

Precauciones durante el traslado

- Si no puede evitar el viaje durante episodios de fuertes vientos, disminuya considerablemente la velocidad del vehículo.
- Evite rebasar otros vehículos. Extreme las precauciones si va a rebasar.
- En caso de encontrarse con camiones o vehículos pesados circulando en sentido contrario, asegure el timón con ambas manos y reduzca su velocidad.

Mordedura de serpientes ¿Qué hacer?



01

Mantenga a la persona calmada y restrinja el movimiento.



02

Retire cualquier anillo o prenda de vestir apretada, la zona afectada puede hincharse. Coloque una férula suelta para ayudar a restringir el movimiento en esa zona. Coloque una férula o un cabestrillo sin apretar en el área afectada. No use un torniquete.



03

Consiga ayuda médica de inmediato.



04

Si la zona de la mordedura comienza a hincharse y a cambiar de color, es probable que la serpiente sea venenosa.



05

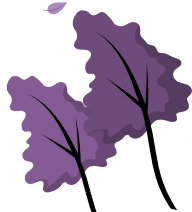
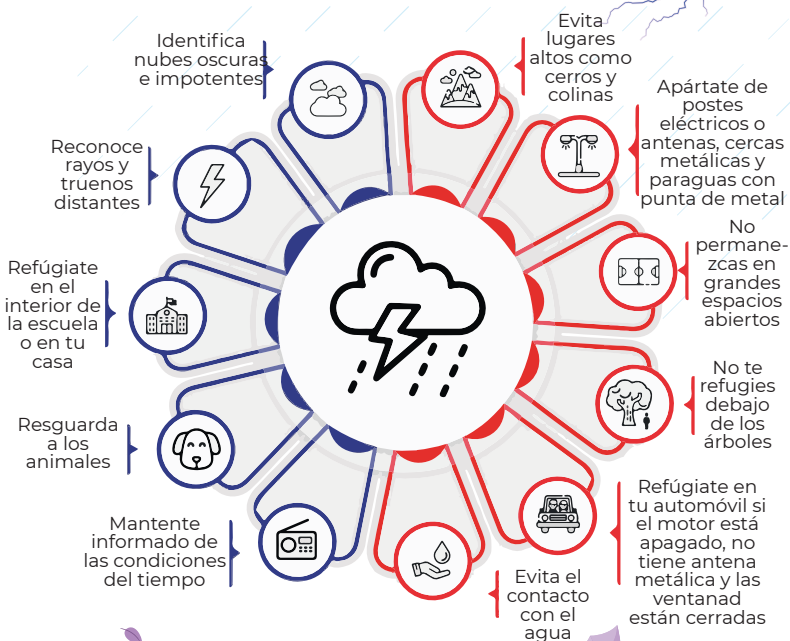
De ser posible, vigile los signos vitales de la persona, como: temperatura, pulso, ritmo respiratorio y presión arterial. Si hay signos de shock (como palidez, piel fría o sudor espeso y frío) acueste a la persona, levántele los pies a más o menos un pie de altura y cúbrala con una frazada



06

Si es posible, tome nota de color, la forma y del tamaño de la serpiente. Esto puede ayudar con el tratamiento de la mordedura. No pierda tiempo tratando de cazar a la serpiente, ni la atrape o la recoja. Si la serpiente esta muerta tenga mucho cuidado con la cabeza: una serpiente puede morder (por reflejo) durante varias horas después de muerta.

Tormentas Eléctricas ¿Qué hacer?



Lluvias Fuertes

Manténgase informado a través de los medios de comunicación de las predicciones meteorológicas y del estado de la situación.

Revise el área en donde se encuentra, si hay cuerpos de agua cercanos, verifique su nivel.

Permanezca en un lugar seguro. Si la escuela se encuentra en un lugar seguro, manténgase ahí hasta que sea seguro salir.

Manténgase pendiente del nivel del agua en el suelo, piense que pueden producirse inundaciones. Tome medidas inmediatas para evitar quedar atrapado por la inundación.

No arriesgue su vida al intentar cruzar corrientes de agua.

Evite tocar postes, cajas de luz o cables.

No camine por calles anegadas o inundadas.

Inundaciones

Recuerde siempre mantener la calma durante una emergencia.

No descienda a lugares bajos o inundables.

Aléjese de las orillas de ríos, quebradas, barrancos y puentes. Estos pueden caerse y arrastrarlo en la caída.

Use de manera razonable el teléfono para no colapsar las líneas.

Prepárese para abandonar la casa en caso de ser requerido. Siga las instrucciones de las autoridades competentes y grupos de emergencia. Recuerde desconectar la electricidad, gas y agua. Asegure todas las puertas y accesos.

Recomendaciones en la carretera

- ⇒ Use el vehículo sólo si es absolutamente necesario.
- ⇒ Antes de iniciar su viaje, infórmese sobre la situación y el estado de las rutas.
- ⇒ Si la visibilidad es limitada, baje la velocidad del vehículo y encienda las luces del vehículo. Si no puede ver, deténgase en el hombro con las intermitentes encendidas.
- ⇒ No estacione cerca de las orillas de ríos, quebradas, barrancos o puentes.
- ⇒ Nunca intente cruzar un río crecido, zona inundada o puente que pueda parecer debilitado por las aguas.
- ⇒ Recuerde que su seguridad y su vida son primero.

Una vez recobrada la normalidad

- ⇒ Efectúe una revisión de su casa para identificar si ha sufrido daños.
- ⇒ Antes de restablecer la electricidad y gas, verifique que no haya daños visibles.

- ➔ Manténgase informado de las recomendaciones de higiene para la limpieza que indiquen las autoridades de salud.
- ➔ Sea solidario con los demás en las tareas de limpieza y recuperación de la zona.

Olas de Calor

Si siente algún indicio de agotamiento por calor como: calambres, irritación de la piel o quemaduras, temperatura corporal elevada, cansancio, entre otros; mantenga la calma, busque refugio bajo la sombra o un lugar fresco, afloje la ropa; tome alguna bebida hidratante fresca (siempre que no sienta que va a desmayarse) y descanse.

Las bebidas que contienen sales minerales (gatorade, powerade, entre otras) pueden ayudarle a reponer las sales perdidas con el sudor, siempre que en su caso no haya alguna contraindicación médica.

Si los síntomas se intensifican como dolor de cabeza, temperatura corporal muy elevada, vómito, mareo o desorientación, llame al 9-1-1 para conseguir asistencia médica lo antes posible.

Derrumbes y Deslizamientos

Mantenga la calma. Siga su protocolo de emergencia por derrumbe o deslizamiento.

Inicie las labores de evacuación hacia las zonas seguras, previamente identificadas.

Marque los números de emergencia e indique de manera clara la situación.

Fíjese y localice el último punto en que perdió de vista a las víctimas. Haga silencio, observe y escuche algún ruido o señal que puedan generar las víctimas.

Manténgase informado del cambio de las condiciones del tiempo, mediante los boletines que emitan las autoridades a través de los medios de comunicación.

Después del derrumbe o deslizamiento

- ➔ Evite caminar sobre los escombros.
- ➔ Aléjese de las zonas afectadas. Permita trabajar a los equipos de respuesta.
- ➔ No retorne a la zona hasta que las autoridades competentes indiquen que es seguro.
- ➔ Brinde apoyo emocional a las personas afectadas.
- ➔ Colabore en las tareas de rehabilitación.

Movimientos sísmicos

Mantenga la calma y ubíquese en un lugar de protección sísmica previamente identificado.

Protéjase y agárrese debajo de un elemento firme. Si no puedes ubicarte debajo, ponte junto a él, protegiendo la cabeza y el cuello.

Si estás en el exterior, aléjate de árboles, edificios, postes y cables eléctricos.

Si estás conduciendo, reduce la velocidad y detente en el hombro.

Si estás en una zona costera y el sismo no te permitió mantenerte en pie, evacúa inmediatamente hacia un punto de encuentro o área segura de tsunami.

Si se corta la electricidad, ilumina con linternas, nunca utilices velas, fósforos o encendedores. Evita provocar chispas que puedan generar una explosión en caso de fuga de gas.

Si quedas encerrado o atrapado, mantén la calma y pide auxilio golpeando cualquier objeto de metal a tu alrededor.

Después del temblor

- ➔ Desconecte la electricidad y cierra las llaves del gas y agua. No huya mientras haya movimiento. Preste atención a su alrededor por la caída de objetos.
- ➔ Evacua por las rutas establecidas. Recoja la documentación, radio y medicamentos importantes, busca la escalera más cercana. Recuerde no utilizar los elevadores.
- ➔ Diríjase a una zona abierta, protegida de la caída de árboles y objetos. Manténganse vigilante de la caída de ramas, árboles y demás objetos.
- ➔ No entre a casas o edificios que se encuentren deteriorados por el sismo.

- ➡ No fume ni encienda fuego, puede haber una fuga de gas.

Marejadas **En el borde costero**

Si vas en un vehículo por un camino costero, conduce con suma precaución pendiente de obstáculos que puedes encontrar en el camino como arena, piedras, algas, entre otros.

Si la escuela está a la orilla del mar, proteja ventanas y utilice barreras como sacos de arena para impedir el ingreso del agua.

Bibliografía

- ▶ Altamirano, J. N. (2022). Manual de autoprotección contra Incendios. Hotel Howard Johnson-Villa Carlos Paz (Bachelor's thesis).
- ▶ Cibrian Tovar, J., Martínez Domínguez, R., & Raygoza Martínez, A. (2008). Incendios forestales.
- ▶ De Mallorca, M. N. D. P. (2015). Manual de Autoprotección.
- ▶ Díaz, E. A. C. (2011). Emergencias: aplicaciones básicas para la elaboración de un manual de autoprotección. Marcombo.
- ▶ Farreras, S. F., Domínguez Mora, R., & Gutiérrez Martínez, C. A. (2005). Tsunamis. Violeta Ramos Radilla.
- ▶ García Jiménez, F., Fuentes Mariles, O., & Matías Ramírez, L. G. (2002). Sequías.
- ▶ Gobierno de Aragón. Manual de Autoprotección Gutiérrez Suárez, D. (2014). Manual de autoprotección SAR residencial y asistencial SAU.
- ▶ Salas Salinas, M., & Jiménez Espinosa, M. (2007).
- ▶ Inundaciones.
- ▶ Santillán, G., Keller, M., & Cisterna, M. (2010).
- ▶ Sobreviviendo a un tsunami: Lecciones de Chile, Hawái y Japón.

GUÍA DE CAMPO PARA LA AUTOPROTECCIÓN Y ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

2022

